ڈالڈا کا دسترخوان
2013
اکتوبر
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
عید الاضحیٰ اسپیشل
تصویر بھجوائیں
جیت جائیں!
Recipe Contest
www.paksociety.com

فہرست

عید اسپیشل

رُخِ زیبا

کھانا صحت کا خزانہ

یہ شیف ہمارے

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

35

لکھنوی بوٹی کباب

کھٹی میٹھی چکن بوٹی

سیخ کباب قیمہ کڑاہی

اسپیشل ریسپیز

مستقل سلسلے

ریستوران ریویو

صحت عامہ

باغبانی

تعلق خاطر

گھر داری

میرے بچپن کے دن

92

سیر و سیاحت

اداریہ

قیمت 135 روپے شمارہ نمبر 32، اکتوبر 2013

معزز قارئین!

السلام علیکم

ایک مرتبہ پھر ایک نئے اور منفرد ڈالڈا کا دسترخوان کے ساتھ آپ کی خدمت میں حاضر ہیں، اور اس مرتبہ کہنے کے لئے کچھ زیادہ نہیں ہے۔ کیونکہ آپ سب جانتے ہیں کہ یہ خصوصی شمارہ اس مرتبہ ہمارے مذہبی تہوار کی وجہ سے خاص ہے۔

اس تہوار یعنی عیدالاضحیٰ کے بارے میں ہم سب اچھی طرح جانتے ہیں کہ یہ ہمارے نبی حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنّت کا اتباع ہے اور اس عید کو سنّت، تہوار اور کھانوں کے حوالے سے خوب جوش وخروش سے منایا جاتا ہے۔ کوئی گھر ایسا نہیں ہوتا جہاں معمول سے ہٹ کر کھانوں کی تیاری نہ کی جارہی ہو اسی لئے اس مرتبہ ڈالڈا کا دسترخوان اپنے قارئین کی بھرپور مدد کرنے کے لئے عید سے پہلے ہی میدان عمل میں موجود ہے۔ اسے کھولتے ہی آپ کو ہر صفحے پر عید کا واضح تصور نظر آئے گا، چاہے وہ آرٹیکل ہو یا تراکیب۔ ہر صفحے پر نظر آئے گی انفرادیت اور وہ بھی ایک نئی جدّت کے ساتھ۔ چونکہ اب لوگوں میں صحت کے بارے میں زیادہ سمجھ بوجھ آگئی ہے اور گوشت کھانے کا شوق اپنی جگہ پر موجود ہے، تو اسی لئے ڈالڈا کا دسترخوان اس مرتبہ عید کے پکوانوں کو پیش کر رہا ہے ایک نئی طرز کے ساتھ۔ تو صفحے الٹیے اور مستفید ہوں اپنے پسندیدہ شمارے سے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کا ہر صفحہ اسی خیال کو پیشِ نظر رکھ کر تیار کیا جاتا ہے کہ قارئین کو صحت افزا معلومات کے ساتھ بہترین اور نئے کھانوں کی تراکیب مل سکیں۔ اسے اپنے مطالعے کا حصہ بنائیے اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھیے

سرورق ٹی بون اسٹیکس

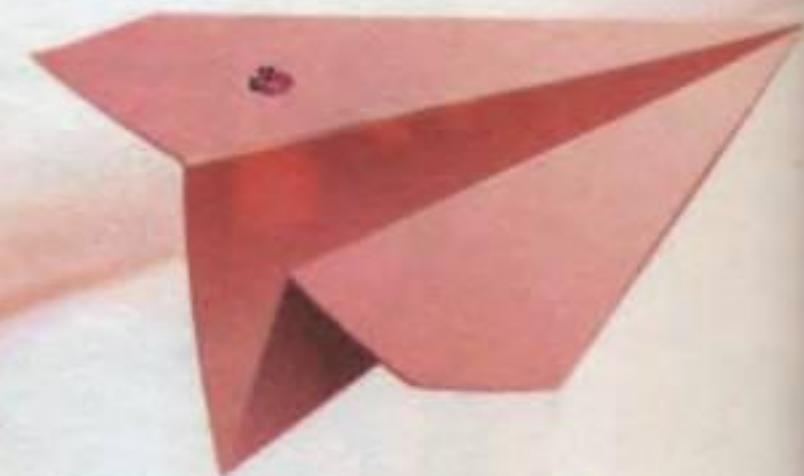
ایڈیٹر
شاہین ملک

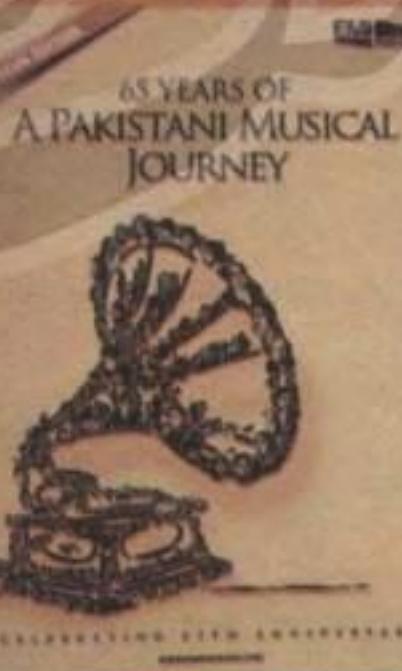
کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط وکتابت کا پتہ:
M-2 میزنائن فلور۔ 60-C
اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،
فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6
فیکس: 0213-5304427
ای میل: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

کھانے صحت کے خزانے بہتر لگے

دیس پردیس کے ذائقے ہیں ہمیں تو اپنا دیسی دہی ہی بھایا کہ جسے آپ نے درازی عمر کی چابی قرار دیا۔ اسی طرح مشرومز پر بھی اچھا معلوماتی مضمون شائع کیا گیا ویل ڈن ہم نے ایک بار پہلے بھی کہا تھا آج پھر دہرا دیتے ہیں ویل ڈن ڈالڈا!

ماہیمہ اسلم ... ٹنڈو جام

سیر سپاٹے اچھے لگے

اگر آپ ستمبر کے شمارے میں دو تین اور جگہوں کی سیر کرا دیتے تو وہ بھی اچھا لگتا۔ ملکوں ملکوں گھومنا اور صرف ایک رسالے کی قیمت ادا کر کے سیر سپاٹے کر لینا بہت زیادہ سود مند ہے اور اس میں بچت ہی بچت ہوتی ہے اس بار ذی آن چین کے کھانے اور سوپ بھلے لگے ہماری پہنچ تو چائنیز ریسٹورنٹ تک ہی ہوتی ہے مگر بھلا ہو آپ کا جو ہمیں کھانوں کی تراکیب کے ذریعے بھی دنیا جہاں کی سیر کروائی۔

لبنیٰ ارشاد ... ٹنڈو اللہ یار

جلدی امراض سے متعلق جاننا اچھا لگا

یہ بہت معلوماتی اور دلچسپ مضمون تھا مگر ہماری عادتیں بگڑ چکی ہیں ہم روزانہ نہالیں تب بھی ایک تولیہ پورا گھر استعمال کر رہا ہوتا ہے مگر آج سے ہمارے گھر میں ایسا نہیں ہوگا۔ میں نے مضمون پڑھ کر سب کو سنا دیا ہے تا کہ آئندہ سب محتاط رہیں۔ آپ کا شکریہ کہ ہماری رہنمائی کر دی۔ اسی طرح صحت عامہ کے سلسلے کا ایک اور مضمون ہمیں بھوک کیوں لگتی ہے؟ معلوماتی بھی تھا۔ ہمیں آخری سطریں بہت اچھی لگیں کہ "آپ خوشبو اور ذائقہ کے متوالے ہو کر نہ رہ جائیں، جی بھر کر کھائیں مگر غذائیت کی اہمیت کو مدنظر رکھ کر کھائیں"۔

سدرہ تبسم ... دادو

اسٹار لیٹر آف دی منتھ کے نتائج

ہمیں خوشی ہے کہ بہنوں نے اس مقابلے میں بے پناہ دلچسپی لی۔ اسٹار لیٹر آف دی منتھ میں ہمیں سینکڑوں خطوط موصول ہوئے۔ اس ماہ لاہور کی خدیجہ عبید کا خط اسٹار لیٹر آف دی منتھ قرار پایا ہے۔ ادارہ انہیں مبارک باد پیش کرتا ہے اور ان کا گفٹ انہیں بھجوایا جا رہا ہے

رسالہ نکھرا نکھرا سا لگا

ستمبر کا شمارہ سادہ مگر نکھرا نکھرا سا لگا۔ اب تصاویر بڑی اور کشادہ جگہ پر اچھی لگنے لگی ہیں۔ مجھے رخ زیبا کے سلسلے کے مضامین خوب بھاتے ہیں مگر آپ نے ان کی تعداد بہت کم رکھی ہے پلیز 5 صفحات مخصوص کر دیجئے تو اور رونق ہو جائے گی۔ اس بار اسکن فرینڈ فوڈز اور گذشتہ شمارے میں آئی لائنز کا سحر بہت اچھے مضامین تھے۔

ثمینہ غوری ... حیدر آباد

گھرداری کے صفحات جان ہیں

ڈالڈا کا دسترخوان خاصا مقبول رسالہ ہو گیا ہے۔ لوگ اس کے ٹپس، مضامین میں فراہم کی ہوئی معلومات، کھانوں کی تراکیب اور رخ زیبا کی تحریروں کے حوالے دیتے ہیں۔ میری بہت سی جاننے والی خواتین نے گھرداری کے صفحات کی بہت تعریف کی ہے۔ آپ گھروں کو سجانے کی ٹپس بہت عمدگی سے دیتی ہیں اور یہ سب ہی کچھ عملی قسم کی تحریریں ہوتی ہیں۔ سچی بات یہ ہے کہ ہم انگریزی نہیں جانتے اور ہوم ڈیکور پر زیادہ تر رسائل انگریزی زبان میں شائع ہوتے ہیں۔ یہ رسالے بیش قیمت بھی ہیں لیکن ڈالڈا کا دسترخوان نے ہماری بہت ساری مشکلات دور کر دی ہیں۔

روبینہ مرزا ... عمرکوٹ

انٹرنیٹ اور جانوروں کی خریداری

پلاسٹک منی سے خریدیئے قربانی کے جانور

زرنگین

عارضی منڈیوں میں جا کر وقت ضائع کرنے کے بجائے منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید سکتے ہیں۔ اب تو قصاب بھی انٹرنیٹ کے ذریعے دستیاب ہے۔

پاکستان میں بھی ساری دنیا کے مسلمانوں کی طرح عیدالاضحیٰ کو پورے جوش وخروش سے منایا جاتا ہے۔ قدیم اسلامی روایت کے تحت لوگ جانوروں کی قربانی کرتے ہیں اور گوشت تقسیم کرتے ہیں۔ جانوروں کی منڈیاں لگ جاتی ہیں اور خریدار بھی جانور خریدنے کی غرض سے بکرا منڈی آتے ہیں۔

ہر سال بکرا عید کے قریب آتے ہی جانوروں کے حسن اور ان کی صحت کے حوالے سے مقابلہ کیا جاتا ہے، مقابلے میں جانوروں کا وزن کیا جاتا ہے اور زیادہ وزن والے جانور کے مالک کو انعام دیا جاتا ہے۔ جانوروں کے اس مقابلے کو پاکستان کے مختلف شہروں میں منعقد کیا جاتا ہے لیکن اس سلسلے میں فیصل آباد ہمیشہ بازی لے جاتا ہے۔ بیلوں کے مقابلے میں چالیس من کا شیرا نامی بیل جبکہ بکروں کے مقابلے میں سات من وزنی بہادر نامی بکرا شامل ہے

مقابلے میں بکرے بھی بیلوں سے کچھ کم نہیں ہیں ان بکروں کا وزن سن کر عام آدمی حیران رہ جاتا ہے۔ یہ ہیں بہادر صاحب جی یہ انسان کا نہیں بکرے کا نام ہے اس کا تعلق رحیم یار خان سے جبکہ اس کا وزن 280 کلو ہے۔

پاکستان میں عیدالاضحیٰ کے موقع پر قربانی کے جانوروں کی خریداری شہریوں کے لئے ہمیشہ ہی ایک مسئلہ رہی ہے لیکن سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی اور انٹرنیٹ نے پڑھے لکھے لوگوں کے لئے یہ مسئلہ کسی حد تک حل کر دیا ہے اور اب آپ بکرا منڈی یا بڑے شہروں میں قربانی کے جانوروں کے لئے لگائی گئی عارضی منڈیوں میں جا کر گھنٹوں اپنا وقت ضائع کرنے کے بجائے صرف چند منٹوں میں انٹرنیٹ پر مطلوبہ اور پسندیدہ جانور خرید سکتے ہیں۔ جانوروں کی فروخت کے علاوہ قصاب کا انتظام بھی انٹرنیٹ کے ذریعے دستیاب ہے۔

2013 کی منڈی کے طور طریقے بدل گئے ہیں۔ ہر طرف انگریزی میں بورڈ لگے ہیں۔ انٹرنیٹ پر بھی جانوروں کی خرید وفروخت سے متعلق معلومات موجود ہیں۔ ویب سائٹ کے پتے، ای میل ایڈریسز، نہایت مہنگے اور سجے سجائے شامیانے، قناتیں، بینک، کریڈیٹ کارڈز، ڈیبٹ کارڈز اور چیکس کے ذریعے بھی لین دین جاری ہے۔ ہو سکتا ہے پانچ دس سالوں پہلے آپ کو پلاسٹک منی کے ذریعے بکروں کی خریداری مذاق اور ناممکن لگتی ہو مگر اب حقیقت میں ایسا ہو رہا ہے۔ علاقائی لب ولہجے کے بیوپاری اب روز بہ روز کم اور پڑھے لکھے، انگریزی بولتے، لاکھوں، کروڑوں اور اربوں کی سرمایہ کاری کرتے انویسٹرز اس منڈی کے مالک ہو گئے ہیں۔

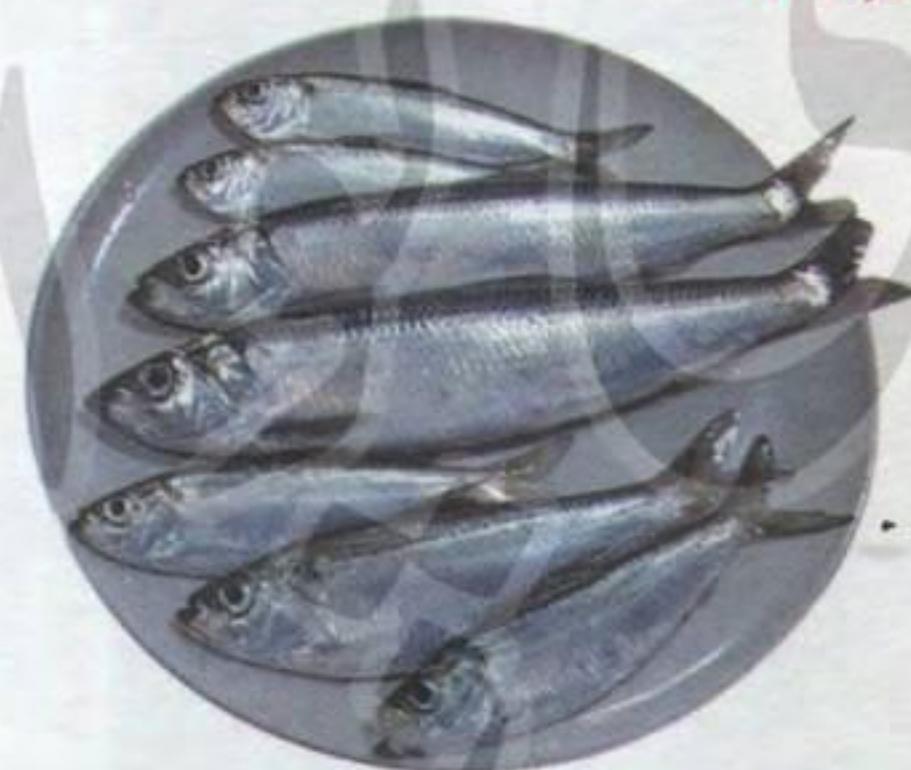
بل بورڈز پر تو جانور ہیں ہی۔ لیکن ویب اور فیس بک اور ٹویٹر پر بھی آپ کے لیے سب کچھ موجود ہے۔ آپ تکلیف کیوں کرتے ہیں۔ اب جب ہر کام آن لائن ہو رہا ہے، پیار، محبت اور دوستی دشمنی سے لیکر انقلاب لانے تک تو آپ قربانی بھی آن لائن ہی کریں۔

جانور بمع اپنے نام اور خصوصیات ویب پر موجود ہیں۔ تصویر بھی دو تین اینگل سے لی گئی ہیں۔ ویب سائٹ نہیں مل رہی تو کوئی بات نہیں فیس بک تو ہے نا! اپنے اہلِ خانہ سمیت جانور پسند فرمائیں۔ کلک کریں لائیک کریں۔ قیمتیں بھی مناسب ہیں۔ آپ کی حیثیت کے مطابق ہزاروں سے لاکھوں میں ہیں۔ ساڑھے چار لاکھ تک کا بیل تو میں نے بھی دیکھا، کچھ کی قیمت کی جگہ فائیو اسٹار لگے ہیں البتہ اس کے لیے آپ کو فون کرنا پڑے گا۔

قربانی کا گوشت کھائیے

مگر لازم ہے احتیاط بھی

8 غذائیں، جوڑوں کے درد میں نہ کھانے ہی میں عافیت ہے۔
جوڑوں کے درد کی بیماری گٹھیا Gout خون میں یورک ایسڈ کی بہتات کی وجہ سے ہوتی ہے۔
جس کی علامتوں میں پاؤں یا ہاتھ کے انگوٹھے کے جوڑ کے قریب خون میں نمکیات کا بڑھ جانا شامل ہے۔ اگرچہ گٹھیا کا حملہ پاؤں کے انگوٹھے پر زیادہ دیکھا جاتا ہے لیکن ٹخنے، کلائیاں، گھٹنے، ہاتھ اور پاؤں بھی اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ درد کے حملے کی شدت کئی کئی دنوں برقرار رہ سکتی ہے۔ خواتین کے مقابلے میں مرد اور بالخصوص موٹے افراد گٹھیا میں زیادہ مبتلا دیکھے جاتے ہیں۔
اگر خدانخواستہ آپ کو بھی یہ مرض لاحق ہے تو اپنی غذا کے انتخاب میں محتاط ہونا پڑے گا کیونکہ بعض غذائیں درد کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہیں اور ہم لاعلمی میں انہیں غذائیت بخش تصور کرتے ہوئے استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔ ذیل میں آپ کو وہ آٹھ غذائیں بتائی جا رہی ہیں جن سے پرہیز کرنا آپ کے لئے بہتر ہے:

کلیجی/گردے

بکرا عید یعنی عیدالاضحی پر ہر گھر میں گوشت کی فراوانی ہوگی۔ آپ کا جی چاہے گا قدرت کی ہر نعمت کو چکھنے کا تو معاملہ چکھنے کی حد تک ہی رہے تو بہتر ہے کیونکہ گردے، کلیجی، مغز، اوجھڑی، البلبہ میں ایک خاص جزو Purines کی مقدار آپ کو تکلیف میں مبتلا کر سکتی ہے۔

سرخ گوشت

Purines کی مقدار کے لحاظ سے تمام گوشت یکساں خصوصیات نہیں رکھتے چنانچہ اس حوالے سے سفید گوشت مثلاً چکن اور مچھلی کا گوشت سرخ گوشت بھی گائے کے گوشت سے بہتر قرار دیا جاتا ہے۔ تاہم کبھی کبھار تھوڑی سی مقدار یہ گوشت کھانے میں کوئی حرج نہیں۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ اگر آپ کو بھیڑ یا بکرے کا گوشت پسند ہو تو ران کے بجائے چانپ کو اولیت دیں۔

ٹرکی

ٹرکی یا بڑی مرغی جس کو فیل مرغ بھی کہتے ہیں۔ جوڑوں کے مریضوں کے لئے مفید غذا نہیں کیونکہ اس میں بھی Purine کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اسی طرح مرغابی کے گوشت میں بھی یورک ایسڈ میں تبدیل ہونے والا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ اس لئے ان جانوروں کا گوشت گٹھیا کے مریضوں کے لئے مناسب نہیں۔ انہیں شکار کئے گئے پرندوں اور دوسرے جانوروں کو کھانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے البتہ آپ کے لئے مرغی اور بطخ محفوظ انتخاب ہو سکتے ہیں۔ اگر چکن پسند کریں تو انہیں چاہئے کہ کھال سمیت سینے کا گوشت کھانے کے بجائے ران کو ترجیح دیں۔

ہیرنگ مچھلی

سمندری مچھلیوں میں ہیرنگ، ٹونا اور اینکووی سے پرہیز کرنا اچھا ہے دوسری جانب جھینگے، بام مچھلی اور کیکڑے، جوڑوں کے دردوں میں نسبتاً محفوظ غذائیں ہیں۔

مخصوص سبزیاں

پھول گوبھی، پالک اور کھمبیاں ایسی سبزیاں ہیں جن میں Purines کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ تاہم اگر آپ کو یہ سبزیاں پسند ہوں تو کبھی کبھار تھوڑی سی مقدار میں کھالیا کریں کیونکہ یہ سبزیاں گوشت کی طرح نقصان دہ نہیں۔ ڈلاس یونیورسٹی اور ساؤتھ ویسٹرن میڈیکل سینٹر کی کلینیکل نیوٹریشن کی پروفیسر لونا سنڈن کے مطابق کھانے میں اگر سبزیاں شامل ہوں تو ان سے جسم کو پیورائن سے پاک کرنے میں مدد ملتی ہے۔

شکر ملے مشروبات

جوڑوں کے درد میں ہائی فرکٹوز کارن سیرپ اور فزی ڈرنکس دونوں ہی تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔ عیدالاضحی کے موقع پر ہم ثقیل غذاؤں کے استعمال کے ساتھ ساتھ کولا ڈرنکس کا اضافہ کر دیتے ہیں کچھ ہمارا لائف اسٹائل ہی اس قسم کا ہے جب تک کولڈ ڈرنکس نہ ہوں تو اضع ادھوری سمجھتے ہیں جبکہ سائنس بتاتی ہے

کہ یہ نہ صرف وزن میں اضافہ کرتے ہیں بلکہ یورک ایسڈ کی پیداوار بھی بڑھا دیتے ہیں۔ اس عید پر ہی کیا موقوف ہر دعوت اور ہر تہوار کے علاوہ روزمرہ کے معمولات سے فرکٹوز ملے مشروبات کو علیحدہ کر دینا ہی بہتر ہے ورنہ گٹھیا کا مرض جوں کا توں رہے گا۔ اس سے کہیں بہتر ہے کہ دہی کی لسی، لیموں کا پانی، ستو، ناریل پانی، سبز چائے کا استعمال کر لیا جائے یہ محفوظ ترین مشروبات ہیں۔

گٹھیا کے مریض کیا کھائیں

- کم چکنائی والی ڈیری مصنوعات
- ملے جلے کاربوہائیڈریٹس
- کافی (معمولی شکر کے ساتھ)
- موسمی پھل بالخصوص سنگترہ اور چکوترا
- پھلوں کے جوس (بغیر اضافی شکر کے)
- چائے (بغیر شکر کے)

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ ہر وہ سیال غذا جو آپ کے خون اور پیشاب کو رواں رکھے آپ کے لئے بہتر ہے۔

ڈالڈا کوکنگ آئل

لذت، غذائیت اور بھرپور صحت کا ضامن

عیدالاضحیٰ رجب، شعبان، رمضان اور عیدالفطر کے روح پرور تسلسل کے بعد آنے والا مذہبی تہوار ہے، ماہ ذی الحج میں روئے زمین کے گوشہ گوشہ سے شمع توحید کے پروانے اپنے رب کی عطا کی بدولت جوق در جوق ادائیگی حج کے لئے بیت اللہ کی جانب رواں دواں ہوتے ہیں۔ مناسک حج کی ادائیگی میں مصروف حجاج کرام کا یہ اجتماع عالم اسلام میں مساوات اور ہم آہنگی کا عظیم الشان منظر پیش کرتا ہے، یہاں بڑے چھوٹے، گورے کالے، عربی و عجمی بلا تفریق رنگ و نسل ایک لباس میں یک زبان لبیک کہتے ہوئے بیت اللہ کی جانب رواں دواں اپنے رب کی رضا اور اپنی خطاؤں کی بخشش کے طلب گار پروردگار کی عظمت اور بڑائی کا اقرار کرتے نظر آتے ہیں۔ عیدالاضحیٰ کے موقع پر دنیا بھر کے مسلمان حضرت ابراہیم علیہ السلام کی سنت کے اتباع میں قربانی کرتے ہیں اور اس کا گوشت عزیز و اقارب اور مساکین میں تقسیم کیا جاتا ہے، صرف یہی نہیں بلکہ ضیافتوں کا پرتکلف سلسلہ بھی صلہ رحمی اور یگانگت کے فروغ کا ذریعہ بنتا ہے۔

اس موقع پر روایتی پکوانوں کا خصوصی اہتمام کیا جاتا ہے جن میں قورمہ، بریانی، شامی کباب، کوفتے کڑاہی اور باربی کیو میں تکہ بوٹی، سیخ کباب اور بہاری کباب زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ مہمان نوازی جو کہ ہماری ثقافت اور تہذیب کا خاصہ ہے ایسے تہواروں پر اپنے عروج پر ہوتی ہے اور یہ سلسلہ عید کے بعد بھی کئی روز جاری رہتا ہے سرشام کہیں بچے بڑے خوبصورت ملبوسات سے سجے میزبان گھرانوں کی جانب رواں دواں ہوتے ہیں تو کہیں پرتکلف پکوانوں کی بھینی بھینی مہک خاتون خانہ کی مہارت کا پتا دیتی ہے۔

برق رفتار طرز زندگی کے تقاضے پورے کرتے کرتے کئی مرتبہ ہم اپنے عزیز و اقارب اور احباب سے دور ہوتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں ایسے میں یہ تہوار اور تقریبات تمام فاصلوں کو دور کئے دیتے ہیں۔ اپنوں کے درمیان اپنے آپ سے ملاقات بھی ایک معنی خیز اور دلچسپ تجربہ ثابت ہوتا ہے اور ہم خود کو پہلے سے زیادہ پراعتماد محسوس کرتے ہیں اور پھر بہت سی توانائی اور نئے عزم کے ساتھ معمول کی مصروفیات کے لئے مستعد ہو جاتے ہیں۔ خیال رہے اپنی خوشیوں میں ضرورت مندوں کو ضرور شامل کیجئے۔ قربانی کے موقع پر انفرادی اور اجتماعی سطح پر حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا بھی اہم ہے۔ گھروں کے علاوہ گلی محلوں میں صفائی ستھرائی کا انتظام بھی ناگزیر ہے۔ اسی طرح قربانی کے گوشت کا جلد از جلد تقسیم کر دینا زیادہ بہتر ہوتا ہے اسی طرح گھر کی ضرورت کے لئے رکھے گئے گوشت کو دھو کر چھوٹے پیکٹوں میں فریز کیا جائے اور زیادہ عرصہ تک نہ رکھا جائے تو بہتر ہے۔ اچھا کھانا پکانے کے لئے پہلا اصول صفائی ستھرائی کا خیال رکھنا ہے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل پیرا ہونا تازہ اور خالص اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانا کھانا پکانے کے دوران اولین ترجیح ہونا چاہئے۔ حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات میں شامل ڈالڈا کوکنگ آئل پکانے کا خالص، معیاری اور صحت بخش تیل ہے۔ اس میں ڈالڈا کی مہارت اور انٹرنیشنل ٹیکنالوجی کی بدولت سن فلاور، کنولا اور سویابین کے صحت بخش تیل میں موجود صحت کے لئے ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جاتا ہے۔ اضافی وٹامن A، D اور E کی بدولت ہم کو ملے لذت، غذائیت اور صحت کے ساتھ۔

باربی کیو پارٹی نہ ہو تو

عید قرباں کا مزہ؟

تکے کھانے اور پکانے کا رواج بہت پرانا ہے

بقرعید پر پکوانوں اور پارٹیوں کا خصوصی انتظام نہ ہو تو پھر عید کس چیز کی؟ قربانی ہو اور نئے نئے پکوان نہ بنیں یہ بھلا کس طرح ممکن ہے

عیدالاضحیٰ کا پہلا روز تو قربانی اور پھر گوشت کی تقسیم میں ہی پورا ہو جاتا ہے جبکہ عید کا دوسرا روز عمومی طور پر گھومنے پھرنے یا پھر رشتے داروں کے گھر آنے جانے اور ملنے ملانے میں گزارا جاتا ہے کیوں کہ نوے فیصد گھرانوں میں عید کے پہلے دن قربانی ہو چکی ہوتی ہے۔ جن دس فیصد گھروں میں عید کے دوسرے دن قربانی ہوتی ہے وہ بھی صبح ہی صبح جانور کو ذبح کر کے فارغ ہو جاتے ہیں اور شام تک رشتے داروں کے یہاں گوشت بانٹتے رہتے ہیں۔ ان دونوں ہی صورتوں میں زور عزیز و اقارب سے ملنے ملانے پر رہتا ہے۔

عیدالاضحیٰ کے دنوں میں گوشت کے پکوان کھانے کی روایت شاید اتنی ہی قدیم ہے جتنی قربانی کی سنت۔ گھر میں قربانی ہو اور نئے نئے پکوان نہ بنیں یہ بھلا کس طرح ممکن ہے۔ کراچی کی بات کریں تو یہاں تکے کھانے اور پکانے کا رواج بہت پرانا ہے۔ عید کے دوسرے دن بیشتر شادی شدہ افراد سسرال کا رخ کرتے ہیں جہاں سہ پہر سے ہی تکوں کی تیاری شروع ہو جاتی ہے۔ دامادوں کو سسرال میں بنے تکوں کا سوچ کر ہی منہ میں پانی آ جاتا ہے۔ ایسے میں بیٹیاں بھی اپنے میکے والوں کی طرف سے ہونے والی اس دعوت پر پھولے نہیں سماتیں۔

یوں تو تکوں کو رات کے کھانے میں پیش کیا جاتا ہے مگر اس کی تیاری سہ پہر سے ہی شروع ہو جاتی ہے۔ سب سے پہلے گوشت کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ان پر تکوں کا مصالحہ لگایا جاتا ہے۔ گوشت کو گلانے کے لئے مصالحے میں ہی کچا پپیتا یا 'کچری' ملا دی جاتی ہے۔ اس کے بعد مصالحہ لگے تکوں کو کچھ گھنٹوں کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تاکہ مصالحہ اچھی طرح گوشت کے ساتھ مل جائے۔

مغرب ہوئی نہیں کہ گھر کے مرد کھلے صحن میں یا چھت پر جا کر عارضی انگیٹھی جلانے میں لگ جاتے ہیں۔ اس تکہ پارٹی کو مزید یادگار اور اس موقع پر ہلا گلہ کرنے کی غرض سے داماد بھی میدان میں کود پڑتے ہیں۔ بھلے ہی وہ سارا سال چولہے کے پاس نہ جاتے ہوں مگر تکہ پارٹی میں ان کا بھی بھرپور حصہ ہوتا ہے۔ وہ بھاگ بھاگ کر کام کرنے لگتے ہیں۔

انگیٹھی کے لئے کوئلے لانا یا منگوانا، مٹی کے تیل کا انتظام، کوئلوں کو سلگاتے وقت ہوا کرنے کی غرض سے ہاتھ کے پنکھے کا بندوبست کرنا، سیخیں لانا، انہیں دھونا، سیخوں پر بوٹیاں لگانا، گرما گرم تکے اتار کر پلیٹوں میں رکھنا، اس پر پیاز اور لیموں چھڑکنا ساتھ میں کولڈ ڈرنک، دہی، رائتہ اور چٹنی کا انتظام وغیرہ وغیرہ ایسے کام ہیں جو عید کے دوسرے دن عموماً ہر گھر میں ہونے والی تکہ پارٹی میں مردوں کی جانب سے بڑے چاؤ کے ساتھ کئے جاتے ہیں۔

عید کے دوسرے یا تیسرے دن کی پارٹیاں صرف تکوں تک ہی محدود نہیں رہتیں بلکہ ان پارٹیوں میں بریانی، کباب، کوفتہ، بھنا گوشت، بھنی ران، ہنٹر بیف، بہاری بوٹی، ریشمی کباب، چپلی کباب، شامی کباب غرض کے ڈھیر سارے گوشت کے پکوان پیش کئے جاتے ہیں۔

گوشت کھانے کی اسی روایت سے آگاہی کا فائدہ سبزی فروخت کرنے والے بھی خوب اٹھاتے ہیں یہی وجہ ہے کہ عید کی آمد سے دو چار دن پہلے ہی لہسن، ادرک، پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچ، لیموں، کھیرا، مولی اور گاجر سمیت بہت سی سبزیوں کے ریٹ آسمان سے باتیں کرنے لگتے ہیں۔ بقرعید پر پکوانوں اور پارٹیوں کا خصوصی انتظام نہ ہو تو پھر عید کس چیز کی؟ یہ پارٹیاں ہی دراصل عید کا مزہ دوبالا کرتی ہیں۔

تہوار نام ہے معمول کی زندگی سے ہٹ کر کچھ کرنے کا، مزے اڑانے کا اور تہوار پر ہی یہ اہتمام نہ ہوں تو پھر عام دنوں اور تہواروں میں فرق کیا رہ جائے گا۔

عید، بقرعید پر جب پورا خاندان اور خاندان کے سارے بچے اکٹھے ہوتے ہیں تو زندگی کا احساس ہوتا ہے۔ تب پتہ لگتا ہے کہ رشتے انسان کے لئے کیوں ضروری ہوتے ہیں۔ داماد، بیٹی جب اپنے بچوں کے ساتھ گھر آتے، تکہ پارٹیوں کا اہتمام کرتے اور جب سب ساتھ ہوں ہنستے مسکراتے ہوئے مل کر کھانا کھاتے ہیں تو جی چاہتا ہے روز عید اور بقرعید ہو۔

عیدالاضحی کا خاص سروے

یہ خاص تہوار کھانے پکانے جیسی خوش کن سرگرمی ہی میں گزر جاتا ہے۔ زیرنظر سروے میں مہمانداری اور کچن کی مصروفیت کے حوالے سے معزز قارئین سے ہم نے پوچھا ہے:

''اپنا مختصر تعارف کروایئے؟''

''عید پر آپ کی کیا مصروفیت رہتی ہے؟ اپنے ہاں کی کوئی عیدالاضحیٰ کی جو خاص روایت چلی آرہی ہو بتانا پسند کریں گی؟''

''ہر عید پر ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے کتنا کارآمد رسالہ ثابت ہوتا ہے؟''

مسز ماجد

مونا صدیقی

فرحانہ مرزا

مسز ادریس۔ لاہور

''میں ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہوں، ہاؤس وائف ہوں اس لئے ہر ریسیپی آزماتی ہوں اور ہر ہر سطر پڑھتی ہوں''۔

''عیدالاضحیٰ پر قربانی سے بڑھ کر کوئی مصروفیت نہیں ہوتی۔ چھریوں، اوزاروں، قصابوں اور مصالحہ جات ان ہی کے گرد زندگی کا محور جاری وساری رہتا ہے۔ اس سال دسمبر میں میرے سسر صاحب کا انتقال ہوا ہے اس لئے یہ عید ایسی بارونق نہیں ہوگی۔ سنت نبوی ﷺ کی ادائیگی سادگی سے ہوگی''۔

''ہماری عید تو بچوں اور شوہر کی خوشی ہی سے وابستہ ہوتی ہے۔ ہم عورتیں انہیں خوش دیکھنا چاہتی ہیں۔ وہ چاہتے ہیں کہ سب سے پہلے کلیجی بن جائے تو ناشتہ اسی سے کرلیا جائے۔ پائے دھو دھلا کے صاف کرکے اگلے روز کے ناشتے کے لئے پکاتے ہیں بلکہ یہ برنچ ہی ہوتا ہے کیونکہ پہلے دن کی تھکاوٹ کے بعد دوسرے روز طبیعت ست ہورہی ہوتی ہے۔ سب آرام سے اٹھتے ہیں۔ شام کے وقت تکے اور بریانی کا دور چلتا ہے''۔

''ہر عید ہی پر کیا موقوف ہم تو رمضان میں بھی ڈالڈا کا دسترخوان کا بے چینی سے انتظار کرتے ہیں اس بار رمضان میں بڑے سائز کا رسالہ دیکھ کر دل بہت خوش ہوا مجھ سے باریک تحریر نہیں پڑھی جاتی۔ یہ نہایت خوبصورت اور کارآمد رسالہ ہے اگر بڑے ہی سائز کا ہوجائے تو سب سے منفرد اور ممتاز ہوجائے گا''۔

مسز ماجد۔ کراچی

''میں گھریلو سطح پر فروزن کھانے اور لنچ بکس سپلائی کرنے کا کام بھی کرتی ہوں۔ بیوٹیشن بھی ہوں اور ٹیچنگ سے بھی وابستہ ہوں۔ میرے دو بچے پرائمری درجے کے طلباء ہیں''۔

''عید پر ذمہ داریوں میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ ایک تو روایتی طور پر گھر کی صفائی، دعوتوں کے اہتمام کے لئے ضروری سامان خاص کر سبزیاں، مصالحہ جات اور دیگر اشیاء کو ذخیرہ کرنا اور پھر قربانی سے گوشت کی تقسیم کے مراحل میں تہوار کا تو پتا ہی نہیں چلتا کب آیا کب گزر گیا لیکن اس عید پر بے پناہ لطف آتا ہے''۔

''اس عید پر کپڑوں کی فکر نہیں ہوتی خواہ پچھلی عید کا جوڑا ابھی استعمال میں آجائے تو کوئی بات نہیں البتہ میں بچوں کے کپڑوں اور ان کی عیدیوں کے لئے بجٹ مخصوص کرلیتی ہوں''۔

''بڑی عید کے تقاضے کچن کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ پورے ہوتے ہیں تکے، کباب، بوٹیاں غرضیکہ باربی کیو کی سرگرمی بہت پرلطف ہوتی ہے۔ بچے تک انگیٹھی اور کوئلے میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں چونکہ میں اکلوتی بہن ہوں تو بھائیوں کے ہاں مدعو ہوتی ہوں۔ باقاعدہ دعوت اور ون ڈش پارٹی میں اپنی تراکیب سے دل اور انعام دونوں ہی جیتنے میں پیش پیش رہتی ہوں۔ میرا دعویٰ نہیں لوگوں کا ماننا ہے کہ بریانی مجھ سے بہتر خاندان میں کوئی نہیں پکاتا۔ اس کے انعام میں مجھے نقد انعام کے علاوہ جوڑے بھی ملتے ہیں''۔

''ڈالڈا کا دسترخوان ہر دن، ہر تہوار کسی ہم جولی کی طرح ساتھ ساتھ رہتا ہے۔ اگر نئی نئی تراکیب نہ آزمائی جائیں تو کھانے بہت بے رونق سے ہوجائیں یہی سوچ کر میں بطور خاص تہواروں والے کوکنگ میگزینز خریدتی ہوں۔ سچ تو یہ ہے کہ میرے فروزن کھانوں کے بزنس کو بھی ڈالڈا آئل اور ڈالڈا کا دسترخوان سے بڑی مدد ملتی ہے''۔

مونا صدیقی۔ کراچی

''میرا تعارف یہ ہے کہ میں ایک صحافی ہوں۔ اخبار میں بچوں، خواتین اور طلباء کے علاوہ صحت سے متعلق صفحات ترتیب دیتی ہوں۔ میری ایک بیٹی ہے جو حال ہی میں مونٹیسوری جانے لگی ہے۔ خوش قسمتی سے شوہر سے متعلق اور سسرالی عزیز بہت تعاون کرنے والے ہیں اس لئے گھریلو اور دفتری ذمہ داریوں کے درمیان توازن قائم رکھے ہوئے ہوں''۔

''عید قرباں پر میری اولین خواہش ہوتی ہے کہ گھر آنے والے ہر مہمان کی خاطر تواضع اپنے ہاتھ سے بنی ہوئی ڈشز سے کروں۔ گھر صاف ستھرا رکھوں۔ اس لئے نئی نئی چیزیں خریدنے کی خواہش رہتی ہے۔ اپنے کپڑوں کی اتنی فکر نہیں ہوتی۔ بچی کے کپڑے بن جاتے ہیں باقی خاص اہتمام تو قربانی کا ہوتا ہے۔ کپڑے تو سنت کے طور پر بنتے ہی ہیں۔ جی چاہتا ہے کہ کچھ نئے برتن ہوں اور گھر کی آرائش کی کچھ نئی چیزیں آجائیں۔

''پہلے روز قربانی ہوتے ہی کلیجی فرائی کی جاتی ہے مگر وہ کوئی بھی شوق سے نہیں کھاتا۔ شام کو باربی کیو پارٹی ضرور ہوتی ہے۔ جس کے لئے مصالحے تیار کرنا اور کھانے میں ورائٹی لانے کے لئے نئی تراکیب آزمانا ہمارے ہاں کی بھی خاص روایت ہے۔ باربی کیو پارٹی ضرور ہوتی ہے جس میں چچا، تایا، پھوپھیاں اور خالائیں یعنی سب قریبی رشتے دار اکٹھے ہوتے ہیں۔ ایک روز ہمارے ہاں دعوت ہوتی ہے تو اگلے روز کسی اور عزیز کے ہاں ہم مدعو ہوتے ہیں۔ درمیان میں گوشت کی تقسیم وغیرہ کا سلسلہ بھی چلتا رہتا ہے۔

جی ہاں! ڈالڈا کا دسترخوان کی خاص تراکیب آزمانے کے یہی تو دن ہوتے ہیں۔ ہم تہواروں پر روایتی کھانے تو بناتے ہیں لیکن اگر تھوڑی سی انفرادیت آجائے تو کیا بات ہے۔ باقی ذائقہ تو ہر کسی کا اپنا اپنا ہوتا ہے لیکن کوشش ضرور ہوتی ہے کہ میگزین سے کچھ مختلف اور اچھوتی ترکیب پڑھ کر کوئی نئی ڈش پکائی جائے تاکہ پورا کنبہ خوشی ومسرت کا تاثر لے۔

فرحانہ مرزا۔ کراچی

ڈالڈا کا دسترخوان اور میرا ساتھ بہت پرانا ہے۔ آپ نے اسی جریدے میں میرا انٹرویو بھی پڑھا ہوگا۔

میں ایروبکس انسٹرکٹر، ڈائٹیشن اور ہاؤس وائف کے تینوں کردار یکے بعد دیگرے ادا کرتی ہوں۔

عید پر بھی میری مصروفیت کا وہی عالم ہوتا ہے۔ مہمانداری بڑھ جاتی ہے۔ اس لئے خاطر مدارت کا خصوصی اہتمام کرتی ہوں میرا حلقۂ احباب، میرے شوہر اور سسرالی، عزیزوں کا حلقہ بے حد وسیع ہے۔ بہت دن پہلے سے مصالحہ جات سبزیاں اور دیگر اشیائے خوردونوش رکھ لیتی ہوں۔ پھر عید کے روز گوشت کی کٹائی اپنے سامنے کرواتی ہوں۔ تقسیم کرنے اور گھر میں استعمال ہونے والا گوشت خود صاف کرتی ہوں۔ فریز نہیں کرتی۔ دو ایک روز کی ضرورت کے مطابق گوشت رکھ لیتی ہوں۔ کلیجی تازہ تازہ ہی بنالی جائے تو اسی میں غذائیت اور افادیت ہے کیونکہ جانور کے جسم میں یہ عضو بہت نازک اور حساس ہوتا ہے۔ کوشش ہوتی ہے کہ روسٹڈ، گرلڈ اور باربی کیو ہی کی شکل میں گوشت تیار ہو۔ ہمارے ہاں عید پر خاص ڈش کے طور پر نمکین گوشت تیار ہوتا ہے۔ پھر ہنٹر بیف، تکے اور کباب وغیرہ بھی مینو میں شامل ہوتے ہیں۔ ان کھانوں کے ساتھ مختلف انداز سے سلاد ضرور پیش کرتی ہوں۔ میری آپ اور اپنے قارئین سے خاص گزارش ہے کہ تہوار کی خوشی میں وزن نہ بڑھائیں۔ تھوڑی سی تیز قدمی کے لئے بھی وقت نکال لیں۔ چلو ملنا ملانا زیادہ ہو تو بھی 15 منٹ نکال سکتی ہیں۔

آج کل پاکستانی روایتی کھانوں کے علاوہ ٹرکش، ملائشین، انڈین اور چائنیز بھی خاصے مقبول کھانے ہیں پھر کیا ضروری ہے کہ روایتی کھانے ہی بنائے جائیں کبھی کسی عید تہوار پر منہ کا ذائقہ بدلنا بھی چاہئے۔ اس بار میرا اپنا ارادہ بھی ٹرکش کھانے بنانے کا ہے۔

''جی ہاں اس زمانے میں تو ڈالڈا کا دسترخوان خاص طور پر خریدا جاتا ہے تاکہ نئی نئی تراکیب پڑھنے کو ملیں اور ان کو آزمایا جائے''۔

حد نگاہ پھیلے ہیں رنگ دھنک کے

دھاتی، گلوسی یا نیوٹرل آئی شیڈو

میک اپ میں بنیادی اہمیت آنکھوں کی ہوتی ہے۔ آپ کی بھنوئیں مہارت سے بنی ہوں یہ نہ تو بہت زیادہ گھنی نہ زیادہ باریک ہی ہوں۔ ماہرانہ انداز سے آئی میک اپ کیا گیا ہو تو پورا چہرہ کشش پیدا کردیتا ہے۔ آئی شیڈ کے ذریعے آنکھوں کو متنوع تاثرات عطا کرسکتے ہیں۔ اگر گلیمرس اور کلاسک میک اپ کرنا مقصود ہو تو آنکھوں پر مختلف رنگوں کے آئی شیڈز سے انہیں خوبصورت اور دل آویز بنایا جاسکتا ہے۔ بشرطیکہ رنگوں کا یہ امتزاج آپ کی جلد کی ٹون سے مطابقت رکھتا ہو۔

دھاتی شیڈز

یہ شیڈز پارٹی اور شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے موزوں سمجھے جاتے ہیں۔ یہ آنکھوں کو نمایاں اور پرکشش بنا کر چہرے کو زماہٹ بخش دیتے ہیں۔ خاص طور پر موسم بہار میں دھاتی آئی شیڈز کا رحجان عام ہوتا ہے۔ گہرے دھاتی رنگ کے آئی شیڈز میں سلور، گولڈ اور کانسی رنگ شامل ہیں چہرے کو تازہ اور نم آلود تاثر دیتے ہیں جبکہ ہلکے دھاتی شیڈز بھنووں کی ہڈی والے حصے کو ہائی لائٹ کرنے اور خوبصورت بنانے کے لئے لگایا جاتا ہے۔ گولڈ، سلور اور کانسی آنکھوں کی تابناکی بڑھادیتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آئی شیڈ بہت پرتاثر اور دلکش بھی ہو اور دیرپا بھی تو ذیل میں دی گئی چند ہدایات پر عمل کیجیے:

- سب سے پہلے پپوٹوں اور زیریں حصے پر شہد کے رنگ کی فاؤنڈیشن لگالیں اور اسے اچھی طرح سے بلینڈ کرلیں۔
- اب Ocher کنسیلر کو آنکھوں کے اندرونی کونوں اور نچلے حصے پر لگائیں۔
- فاؤنڈیشن اور کنسیلر کو ہموار اور یکساں بنانے کے لئے ہلکا سا شمرنگ لوز پاؤڈر لگالیں تاکہ دونوں چیزیں ہم آہنگ ہوجائیں۔
- اب گولڈ دھاتی آئی شیڈ کو پپوٹوں کی سطح اور آنکھ کے اندرونی کونے پر لگائیں۔
- آنکھ کے بیرونی پپوٹے کی لائن کے ساتھ گہرا براؤن آئی شیڈ لگائیں جبکہ نچلی پلکوں کے کناروں پر گہرا براؤن شیڈ لگادیں۔
- اب نچلی آنکھوں کے اندرونی کناروں پر گہری براؤن رنگ کی پنسل سے آئی لائنر لگائیں اور اسے پلکوں کے کنارے پر بلینڈ کرلیں۔
- پلکوں کو موڑنے کے بعد ان کو گھنا کرنے اور حجم بڑھانے کے لئے بلیک مسکارا کے ایک یا دو کوٹ لگالیں۔
- اب میڈیم براؤن آئی برو پنسل سے بھنوؤں کو پر کریں لیکن بھنوؤں کے آخری سرے پر زیادہ توجہ دیں۔
- آخر میں بھنوؤں پر شفاف بروجیل لگادیں۔

اکثر بہنیں پوچھتی ہیں رات کے وقت کیسا آئی شیڈ لگانا چاہیے؟

ماہرین حسن کہتے ہیں رات کے اوقات میں چمکدار آئی شیڈز کا استعمال آنکھوں کے طلسم میں مزید اضافہ کردیتا ہے۔ گلیٹر آئی شیڈ بھی شادی بیاہ کی تقریبات یا پارٹیوں میں لگایا جاتا ہے۔ اسے لگانے کا طریقہ آپ بھی ذہن نشین کرلیں:

- آنکھوں کے پپوٹوں اور زیریں حصے پر سرخی مائل بھورے رنگ کی فاؤنڈیشن لگا کر اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- اب آنکھوں کے اندرونی کونوں اور نچلے حصے پر گولڈن براؤن کنسیلر لگادیں۔
- فاؤنڈیشن اور کنسیلر دونوں کو ہم آہنگ اور ہموار کرنے کے لئے اورنج پاؤڈر لگادیں۔
- اب پپوٹوں کی سطح پر کانسی کا چمکدار آئی شیڈ لگائیں۔
- آنکھوں کے نچلے اندرونی کناروں پر بلیک آئی لائنر لگادیں۔
- پلکوں کو موڑ کر اوپری اور نچلی دونوں پلکوں پر بلیک Volumizing مسکارا لگادیں تاکہ بھنوئیں گھنی اور بھرپور دکھائی دیں۔
- ڈرامائی تاثر دینے کے لئے پلکوں کے بیرونی کونے پر مصنوعی پلکوں کا اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔
- اب بھنوؤں پر گہرا براؤن آئی بروPomade لگالیں۔

گہرا اور گلوسی آئی شیڈ کیسے لگایا جائے؟

آنکھوں کا یہ مخصوص میک اپ ماڈلز اور ہائی فیشن شوٹز میں نظر آتا ہے۔ یہ آنکھوں کو نمایاں حد تک ڈرامائی تاثر دیتا ہے۔ اس طرح کے میک اپ میں گہرے شوخ حرارت آمیز رنگوں کا انتخاب کیا جاتا ہے۔ پرکشش اور اسموکی تاثر پیدا کرنے کے لئے شیڈ کو پلکوں کی لائن کے قریب لگایا جاتا ہے۔ یہ انداز بھی رات کی تقریبات کے لئے موزوں سمجھا جاتا ہے۔

- سب سے پہلے پپوٹوں اور آنکھ کے زیریں حصے پر بادامی یا خاکستری فاؤنڈیشن لگائی جاتی ہے۔
- اب بادامی اسٹک کنسیلر کو اندرونی کونوں اور آنکھ کے نیچے لگائیں۔
- فاؤنڈیشن اور کنسیلر کو ترتیب دینے اور ہموار کرنے کے لئے ٹرانس لوسینٹ لوز پاؤڈر کا استعمال کریں۔
- اس کے بعد گہرے کانسی رنگ کا کریم آئی شیڈ پپوٹے کی سطح پر لگائیں اور اسے باہر کی طرف اور نچلی پلکوں کے کناروں تک پھیلادیں۔
- اوپری پلکوں کی لائن پر بلیک کریم آئی لائنر لگائیں اور اسے آہستگی اور نفاست سے کانسی رنگ کی کریمی آئی شیڈ میں باہم ملالیں۔
- اب نچلی پلکوں کے کنارے پر بھی بلیک کریم آئی لائنر لگادیں جبکہ پلکوں کے اندرونی کنارے پر بلیک پنسل لگادیں۔
- پلکوں کو موڑنے کے بعد ان پر بلیک مسکارا لگالیں ضرورت محسوس کریں تو مصنوعی پلکیں لگالیں۔
- آخر میں بھنوؤں پر گہرا براؤن آئی بروPomade لگانے کے بعد ان پر شفاف بروجیل لگالیں۔

نیوٹرل میک اپ

یہ ملازمت پیشہ اور طالبات کے لئے مخصوص آئی شیڈ ہے قدرتی میک اپ کی ضرورت دفاتر، تدریسی اداروں اور دن کی تقریبات کے لئے مخصوص ہوتا ہے۔

اس مخصوص میک اپ کے لئے آپ کو صرف آئی لائنر، مسکارا اور جلد سے ایک یا دو ٹون ہلکے شیڈز کی ضرورت پڑتی ہے۔

- اس میک اپ کے فاؤنڈیشن کنسیلر بادامی یا خاکستری ہوتے ہیں۔
- آنکھ کے پپوٹے کی سطح پر میٹ وائٹ آئی شیڈ لگایا جاتا ہے اور گہرے براؤن آئی شیڈ کو پپوٹوں کی لائن سے تھوڑا سا اوپر لگائیں اور ہلکا سا نچلی پلکوں کے کنارے تک پھیلادیں۔ اوپری بیرونی کونے کے آئی شیڈ کو زیریں حصے کے شیڈ سے ملادیں اور اسے خوب اچھی طرح بلینڈ کرلیں تاکہ شیڈ ہموار جلد سے ہم آہنگ دکھائی دیں۔

خوبصورت بال قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں

بال مرد کے ہوں یا عورت کے، وقار اور خوبصورتی سے ان کا خاص تعلق ہے۔ بلاشبہ یہ قدرت کا بیش بہا عطیہ ہیں جو انسانی جسم کو خوبصورتی عطا کرتے ہیں۔ گرم آب وہوا والے مقامات پر بال زیادہ بڑھتے ہیں۔ بالوں کی لمبائی رنگت اور ساخت کا تعلق عموماً کافی حد تک خاندان سے ہوتا ہے۔ گھنے لمبے، خوبصورت، چمکدار اور دلکش بال مشرقی عورت کے روایتی حسن کا حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ اگر بال لمبے ہوں مگر خوبصورت اور زندگی سے بھرپور نہ ہوں تو آپ کی شخصیت پر ان کا کوئی اثر نہیں پڑے گا لیکن اس کے برعکس اگر بال چھوٹے بھی ہوں مگر صحت مند اور چمکدار ہوں تو یہ شخصیت کی دلکشی میں اضافہ کردیتے ہیں۔ میڈیکل سائنس کے مطابق بالوں کی ساخت منفرد ہوتی ہے۔ سر کے بال ہر مہینے آدھے انچ تک بڑھتے ہیں۔ جب بال ایک خاص لمبائی تک پہنچ جاتے ہیں تو ان کی نشوونما رک جاتی ہے۔ بال ٹوٹ جاتا ہے اور اس کی جگہ دوسرا بال لے لیتا ہے۔ یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ قدرتی طور پر ایک دن میں 30 سے 60 کی تعداد میں بال گرتے ہیں۔ سر پر بال اگنے میں دو سے چھ سال تک کا عرصہ لگ جاتا ہے جبکہ پلکوں اور بھنوؤں کے بال صرف تین سے پانچ ماہ میں دوبارہ اُگ آتے ہیں۔

بالوں کے امراض۔

بالوں کے امراض میں سب سے اہم گنج پن یا بالوں کا گرنا ہے۔ بالوں کی جڑیں جلد کے نشیب میں 1/4 سے 1/2 انچ تک گہری ہوتی ہیں۔ جبکہ بال ایک طرح کا بے جان تنا ہوتے ہیں اس کے برخلاف بالوں کی جڑ ایک زندہ اور فعال ریشہ ہیں ان کی پرورش خون کی باریک رگوں سے ہوتی ہے اور ان کی طاقت اعصاب کے ذریعے برقرار رہتی ہے۔ انسانی جسم اور جلد میں فعالیاتی اور مرضیاتی تبدیلیوں کا بال گرنے سے اور بالوں کی صحت سے گہرا تعلق ہے۔ بال جھڑنے کے اسباب میں جنسیاتی موروثی اثرات بھی شامل ہوتے ہیں۔ جبکہ شدید امراض، شدت بخار، تیز کیمیکل ادویات کے علاوہ کسی ذہنی کیفیت، خون کی کمی، تھائی رائڈ گلینڈ کی خرابی اور بعض خواتین میں دوران حمل بال تیزی سے جھڑتے ہیں۔ مگر کچھ عرصے کے بعد عموماً خود ہی آجاتے ہیں۔

بال خورہ (Alopicial)

ایک پریشان کن مرض ہے اس کا شکار زیادہ تر مرد ہوتے ہیں۔ جہاں سے اس مرض کا آغاز ہوتا ہے۔ پہلے وہاں دھبہ پڑ کر چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کا دائرہ بن جاتا ہے جو کچھ روز میں سوکھ جاتی ہیں اور ان کی کھرنڈ باریک چھلکوں کی صورت میں جھڑ جاتے ہیں۔ ساتھ ہی بال گر کر گول چکنا بن جاتا ہے اور بھوسی لگی رہتی ہے۔ یہ تکلیف ویسے تو کوئی نقصان نہیں دیتی لیکن نفسیاتی طور پر پریشان کردیتی ہے اس مرض میں صحت بخش غذائیں دودھ، دہی، میٹھے پھل، سبزیاں زیادہ استعمال کی جائیں۔

بفہ۔ (خشکی)

بفہ (dandruff) خشکی کے مرض میں سر کی جلد سے ایک چکنی رطوبت بہتی ہے جو جلد کی سطح پر جمع ہو کر جسم کی حرارت سے جسم سے ذرات کی مانند جھڑتی ہے۔ جب یہ رطوبت زیادہ بننے لگے تو بہتی ہے۔ اس میں عام طور پر سر میں خارش ہوتی ہے جس سے ذرات اترتے ہیں۔ یہ خشکی سر کی جلد کے مسامات کو بند کردیتی ہے اور میل کچیل خارج نہیں ہو پاتا۔ دھوپ اور تازہ ہوا بھی نہیں لگتی جس سے بالوں کی جڑیں کمزور ہوجاتی ہیں اور بال گرنے لگتے ہیں۔

بالوں کا سفید ہونا۔

قبل از وقت بالوں کا سفید ہونا بڑا تشویش ناک ہوتا ہے۔ بالوں کو قدرتی طور پر سیاہ رنگ دینے والا مادہ جلد کے اندر ہوتا ہے اور ایک دفعہ بال جلد سے باہر آجائے تو اس کے بعد اس کا رنگ تبدیل نہیں ہوتا پھر بال کے اندر ایک سوراخ ہوتا ہے، اس میں رنگت کا مادہ اور چربی ہوتی ہے، سیاہ بالوں میں رنگ دار مادہ زیادہ ہوتا ہے، عمر کے ساتھ ساتھ اس رنگ کی پیداوار کم ہوتی جاتی ہے اور آخر کار ختم ہوجاتی ہے۔ چنانچہ بال پہلے بھورے، پھر سفید ہوتے ہیں۔

بالوں کی حفاظت کے لیے تدابیر۔

بالوں کی صفائی بہت ضروری امر ہے۔ ہفتے میں کم از کم تین بار کسی مناسب شیمپو سے بالوں کو دھویا جائے۔ بالوں کو دھو کر تازہ ہوا اور دھوپ میں کھلا چھوڑا جائے۔ اس کے بعد کلونجی، سرسوں یا بادام کا تیل استعمال کریں۔ صحت مند پروٹین سے بھرپور غذا کا استعمال بالوں میں ایک نئی جان لے آتا ہے۔ بازار میں بالوں کو چند روز میں لمبا کرنے والی پراڈکٹ کے استعمال سے قبل اور شیمپو کے انتخاب کے لئے اسپیشلسٹ سے مشورہ ضرور لینا چاہئے۔ سر کے بالوں کو شیمپو کرنے سے پہلے اچھی طرح سے سلجھا لیں۔ بالوں کو پانی سے خوب اچھی طرح گیلا کریں۔ اب انگلیوں کو دائرے کی صورت میں گھما کر تمام سر کی جلد کو ہلکے ہاتھ سے Cover کریں۔ تقریباً 3 سے 4 منٹ یہ مساج کریں۔ اب تھوڑا سا شیمپو لیکر بالوں میں اچھی طرح جھاگ بنائیں اور شیمپو لگاتے ہوئے بھی انگلیوں کی مدد سے سر کا مساج کریں اس طرح سے تمام سر اچھی طرح صاف ہوتا ہے اب بالوں کو کھلے پانی سے اچھی طرح دھولیں۔ بالوں کو تولیہ سے نرمی سے خشک کریں۔ کچھ دیر دھوپ لگوانا ضروری ہے۔ اس کے بعد موٹے دانتے والی کنگھی سے بالوں کو سلجھائیں۔

خواتین اپنی پوری اپنی زندگی میں صرف بالوں کی 100 مرتبہ تراش خراش کرتی ہیں۔ بناؤ سنگھار خواتین کا بنیادی حق ہے۔ یہ چیز ان کی زندگی میں کتنی اہمیت کی حامل ہے اس کا اندازہ اس تحقیق سے لگایا جاسکتا ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ ایک عام خاتون اپنی پوری زندگی میں صرف بالوں کی تراش خراش کو 100 مرتبہ تبدیل کرتی ہے۔ ایک معروف برطانوی فیشن میگزین کے تحت ہونے والی اس مطالعاتی تحقیق کے مطابق 13 سے 65 برس کی عمر کے دوران خواتین ہر سال دو مرتبہ اپنی زلفوں کی رنگت، ان کی تراش خراش اور لمبائی میں کمی بیشی کرتی ہیں جبکہ اکثر خواتین سال میں تین مرتبہ اپنی زلفوں کی رنگت کو تبدیل کرنے کا تجربہ کرتی ہیں۔ ایک چوتھائی سالانہ 5 مرتبہ اپنے بالوں کے شیڈز اور ہر دس میں سے ایک خاتون دس یا اس سے زائد مرتبہ اپنی زلفوں کا رنگ بدلتی ہے۔ تحقیق کے سربراہ CollingeAndrew کا کہنا ہے کہ آج کے جدید اور تیز رفتار دور میں روزانہ کے ذہنی تناؤ اور مشکل ترین طرز زندگی میں زلفوں کے اسٹائل میں تبدیلی ان کے اعتماد میں اضافہ کا سب سے موثر ذریعہ ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ ان کی زندگیوں میں آنے والی تبدیلیوں میں خود کو بہتر محسوس کرنے میں بھی بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔

ٹپس

روزانہ رات کو تیل سے مالش کریں۔ صبح دو تین تولیے لے کر ان کو گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں پھر باری باری سر پر رکھیں پندرہ منٹ تک ایسا کرتے رہیں ایسا کرنے سے سر کی جلد کے مسام کھل جائیں گے۔ کچھ دیر ٹھہر کر ٹھنڈے پانی سے سر کو دھولیں۔

ایک انڈے کی زردی اور لیموں کا عرق کو شامل کر کے اچھی طرح سے پھینٹ لیں اب بالوں میں لگائیں ایک گھنٹے بعد بالوں کو نیم گرم پانی سے دھولیں۔ خشکی دور ہوجائے گی۔

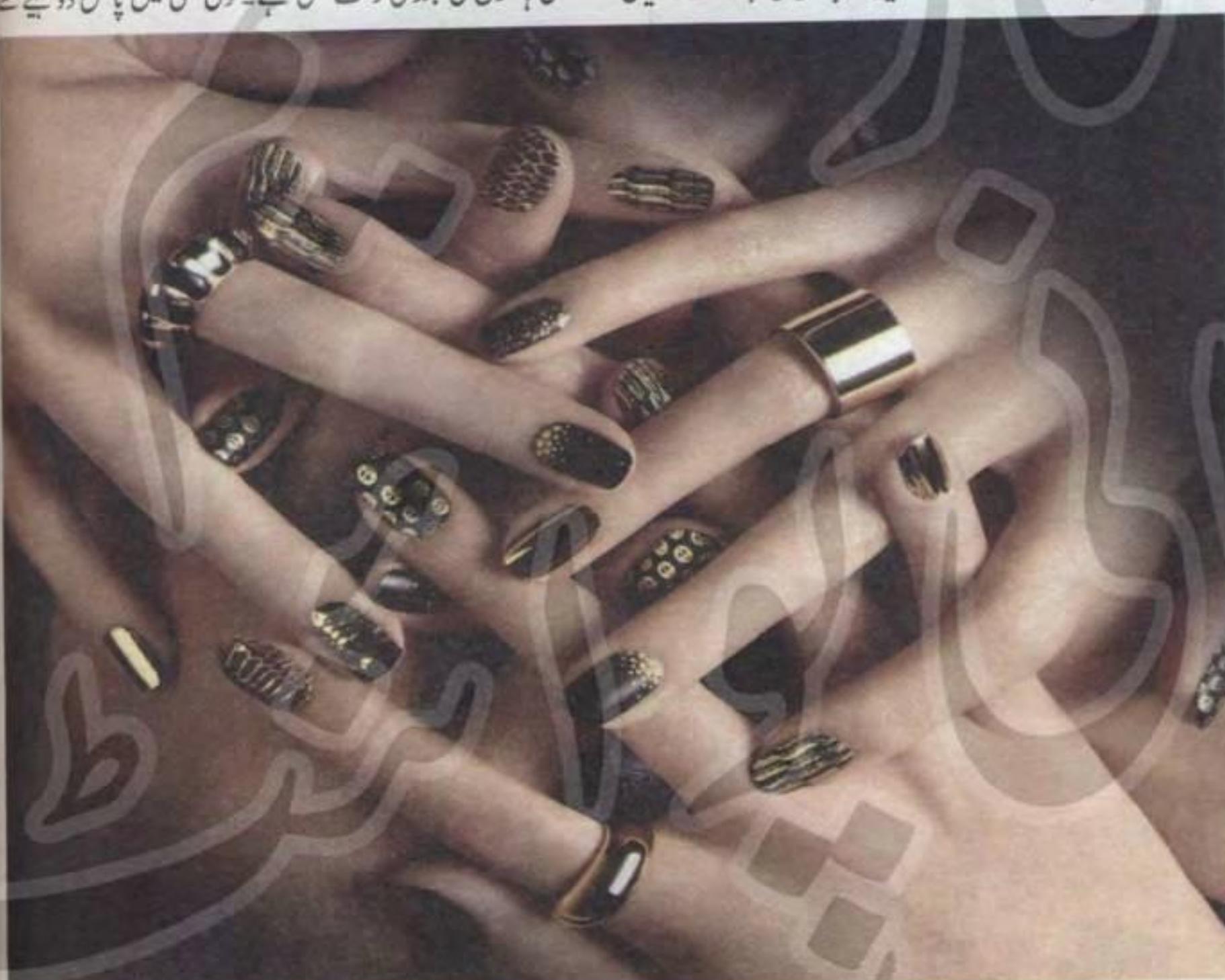
سکا کائی، ریٹھا، آملہ برابر مقدار میں لے کر پیس کر محفوظ کرلیں۔ استعمال کے وقت بیری کے پتوں کو کچل کر ان اشیاء کے ساتھ ملادیں پتیلی میں پانی ڈال کر پسی ہوئی تمام اشیاء اور بیری کے پتے ڈال کر جوش دے لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اس پانی سے بالوں کو دھوئیں بعد میں سادہ پانی سے دھولیں۔ ہفتے میں تین بار یہ عمل کرنے سے بالوں کا گرنا بند ہوجائے گا۔

اگر بالوں کی نوکیں نکل رہی ہوں تو زیتون کے تیل سے سر کی جلد کے اوپری حصہ سے بالوں کی نوکوں تک مساج کیا جائے اس سے بالوں کی نوکیں ختم ہوجائیں گی اور بالوں کی چمک سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوگا۔

رات کے وقت لیموں کا رس اور گلیسرین برابر مقدار میں لے کر اچھی طرح ملا کر بالوں میں مالش کریں اور صبح اٹھ کر ٹھنڈے پانی سے سر دھولیں بال بے انتہا خوبصورت ہوجائیں گے۔ ایک ہفتے تک روزانہ یہ عمل کریں۔

نیل آرٹ جدید اسٹائلش فن ہے

کراس لائنز لگایئے، دل کی شکل ڈیزائن کیجئے یا نگینے چسپاں کردیجئے

خوبصورت نظر آنا خواتین کا خواب ہوتا ہے۔ وہ چہرے کی خوبصورتی کے ساتھ ساتھ مشرقی اور روایتی طریقوں سے مہندی لگاتی ہیں اور اب تو وہ اپنے ہاتھوں اور پیروں کو بھی سجاتی ہیں۔ خواتین میں ناخنوں کو پرکشش اور جاذب نظر بنانے کا رجحان تیزی سے پھیل رہا ہے۔ آج کل ہر موقع، ماحول اور موڈ سے مناسبت رکھنے والے رنگوں کی حامل نیل پالشز مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ ناخنوں کو جدید فیشن کے مطابق مختلف پیٹرن سے سجایا جاتا ہے۔ لباس کی رنگت اور میک اپ کے تاثر سے ناخنوں کو مختلف رنگوں کی نیل پالشز سے سنوارا جاتا ہے۔ ان پر اسٹونز اور موتیوں، نگینوں سے آرائش بھی کی جاتی ہے۔ سجے ہوئے ناخن نہ صرف ہاتھوں کو خوبصورت بناتے ہیں بلکہ آپ کی باڈی لینگویج بھی تبدیل کردیتے ہیں۔ ناخنوں کو سجانے کے لئے ناخنوں کا لمبا ہونا ضروری نہیں ہے۔ خواتین کے کٹے ہوئے چھوٹے ناخنوں کو خوبصورتی اور مہارت سے سجانا بھی نیل آرٹ کا کمال ہے۔ دوسروں سے منفرد نظر آنے کے لئے بھی ناخنوں کو سجایا جاتا ہے۔ ناخنوں کی سجاوٹ سے متاثر ہو کر خواتین مختلف پالرز کا رخ کرتی ہیں جہاں وہ اپنے ناخنوں کو مختلف رنگوں سے مختلف انداز میں سنوارتی ہیں خصوصی طور پر کالے رنگ کا استعمال کرتی ہیں اور اس پر مختلف رنگوں کے ڈیزائن بنواتی ہیں جو ان کے لباس سے مشابہت رکھتے ہوں۔ بیوٹی پالرز چونکہ ہر عورت کے بجٹ میں نہیں آتا اور وہ نت نئے فیشن سے محروم رہ جاتی ہے۔ بازار میں آج کل مختلف ڈیزائنز کے آرٹیفیشل ناخن دستیاب ہیں جو مختلف ڈیزائنز سے سجے ہوتے ہیں۔ اپنے سوٹ کے رنگ کی مناسبت سے آپ ان ناخنوں کا استعمال بھی کرسکتی ہیں یہ سیلون سے کافی سستے ہوتے ہیں اور ان کو لگانے کے لئے زیادہ وقت بھی درکار نہیں ہوتا۔ غرض یہ کہ مہنگائی، وقت کی کمی اور مصروف زندگی میں انسان کے لئے بہت سی سہولیات موجود ہیں جو کہ آپ کو فیشن کے عین مطابق رہنے میں مدد دیتی ہیں اور آپ کے بجٹ پر بھی اثر انداز نہیں ہوتی ہیں۔ گھر پر آرائش والے ناخن بنائیں۔ عموماً خود سے اپنے ناخنوں پر نیل آرٹ بنانا مشکل ہوتا ہے۔ سو آپ بازار میں دستیاب مصنوعی ناخن خریدیں اور سب سے پہلے ان پر اپنے لباس سے میچ کرتی ہوئی نیل پالش لگائیں اور اسے سوکھنے دیں جب نیل پالش پوری طرح خشک ہوجائے تو UHU کی مدد سے نگینے، موتی یا اسٹونز وغیرہ ایک ڈیزائن کے مطابق چپکائیں اور انہیں خشک ہونے دیں۔

حلال نیل پالش

نیل پالش لگانے سے وضو نہیں ہوتا اس لئے بیشتر خواتین عید پر نیل پالش نہیں لگاتیں۔ ان کی دلیل بھی بجا تھی مگر اب ایک عرب کمپنی نے نیل اینامل کی ہلکی تہہ والی خاص نیل پالش بنائی ہے جس کے آبی رنگوں میں ویسا ٹھوس مانع نہیں جیسا یورپین ممالک اور برصغیر کی کاسمیٹک انڈسٹری کی مصنوعات میں شامل کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس نیل اینامل میں ہوا اور پانی کے آر پار جانے کی اضافی صلاحیت موجود ہے۔ ماہرین اور مذہبی اسکالرز کے مطابق اس حلال نیل پالش میں Breath کرنے کی اضافی قوت یکجا کی گئی ہے۔ لہٰذا مسلم خواتین اب بے دھڑک وضو بھی کرسکتی ہیں اور میک اپ بھی۔ خاص کر عید تہوار پر نیل پالش لگانے کا شوق ادھورا نہیں رکھ پائیں گی۔

دلکش اور نازک ہاتھ اسی وقت بھلے لگتے ہیں جب ان کی نگہداشت کا خیال

رکھا گیا ہو۔ ناخنوں کی صحیح تراش خراش، بناوٹ اور سجاوٹ خاص انداز سے کی جائے۔ خواتین میں ناخنوں کو جاذب نظر بنانے کے لئے نیل آرٹ کا رواج تیزی سے فروغ پا رہا ہے اس آرٹ میں نیل پالش کے رنگوں سے ڈیزائننگ کی جاتی ہے۔ اسٹکر پینٹ لگا کر ان پر قیمتی پتھر اور نگینے لگائے جاتے ہیں۔ خواتین یہ کام ماہر بیوٹیشن کی مدد سے بھی کرواتی ہیں اور ذرا سی کوشش کریں تو خود گھر پر بھی کرسکتی ہیں۔ اس کے لئے آپ کو سامان درکار ہوگا مثلاً:

- نیل پالش سادہ اور مختلف رنگوں میں
- نیل آرٹ اسٹکرز
- گلیٹر پاؤڈر
- نگینے، موتی یا پتھر
- نیل شائنر اینامل
- ریموور

نیل آرٹ لمبے ناخنوں پر بھلا لگتا ہے۔ اگر یہ ناخن صحت مند نہ ہوں گے تو پھر اضافی کوشش کے بعد ناخنوں پر شوخ رنگ کی کوئی نیل پالش لگاسکتی ہیں۔ نیل پالش کا انتخاب ہمیشہ اپنی اسکن ٹون کے مطابق کرنا چاہئے یعنی ہاتھوں کی جلد کی رنگت کیسی ہے۔ کوئی بھی نیل پالش دو مہینے سے پرانی ہوگی تو سمجھئے خراب ہوگئی۔ یہ زائد المیعاد ہو تو بھی ناخنوں کیلئے نقصان دہ ہے۔ پہلے اپنے ناخنوں کو ریموور سے صاف کرلیں، ہاتھوں پر موئسچرائزنگ لوشن سے مساج کرلیں۔ مساج تو یوں بھی وقتاً فوقتاً کرنا ہی چاہئے تاکہ جلد کی صفائی بھی ہو اور دوران خون بھی تیز ہو۔ اس کے بعد ناخنوں پر نیل پالش کا ایک کوٹ لگائیں اور دس منٹ سوکھنے دیں۔ اگر آپ کے پاس وقت کم ہے تو آپ ناخنوں پر ٹھنڈا پانی گرائیں اس طرح نیل پالش جلدی سوکھ جاتی ہے۔ اب گلیٹر سے اپنی تخلیقی جولانی دکھایئے۔ کراس لائنز لگایئے، دل کی شکل بنایئے، ڈاٹس لگایئے، پھول بنالیجئے پھر اس پر نگینے چسپاں کرلیجئے۔

نیل آرٹ کے لئے اسٹکرز لگانا چاہیں تو اپنی پسندیدہ رنگ کی نیل پالش کا ایک کوٹ لگا کر اسے سوکھنے دیں اس کے بعد اسٹکرز چپکائیں اور چند سیکنڈ بعد انہیں اتارلیں۔ اسٹکرز کا پرنٹ آپ کے ناخن پر آجائے گا اس سارے کام میں بمشکل 30 منٹ لگیں گے اور مہارت حاصل ہوجائے تو یہی کام دس منٹ میں مکمل ہوجائے گا اور آپ یقیناً کہلائیں گی اسٹائلش!

اونٹنی کا دودھ پیجئے

یہ چست بھی رکھے اور توانا بھی

امریکہ میں کیمل فارمنگ ہونے لگی کیونکہ یہ متعدد مہلک امراض کے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے

سیدارشادوارث

دودھ انسان کی سب سے پہلی اور قدیم غذا ہے۔ دنیا میں آنے والے تقریباً ہر بچے کی پہلی غذا ماں کا دودھ ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ چھوٹنے کی عمر پوری ہوجائے تو مختلف مویشیوں کے دودھ اس کی غذا کا اہم جزو بنتے ہیں۔ غیر مسلموں میں بھی گائے بھینس، بکریوں اور بھیڑوں کے دودھ پینے کی روایتیں ملتی ہیں جبکہ عرب ملکوں میں اونٹنی کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔ اونٹنی کا دودھ استعمال کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔

گذشتہ چند برس سے کراچی میں بھی اونٹنی کا دودھ عام اسٹوروں پر دستیاب ہورہا ہے۔ جہاں دعویٰ کیا جاتا ہے کہ اونٹنی کا تازہ دودھ دستیاب ہے۔ آئیے جاننے کی کوشش کریں کہ اس دودھ کی کیمیائی ساخت کیا ہوتی ہے؟ یہ کیوں مفید ہے؟ اور اس دودھ کا استعمال کیسے کیا جانا چاہئے۔

یہ کیمیائی ساخت کے اعتبار سے انسانی دودھ سے ملتا جلتا ہے۔ پروٹینز اور وٹامنز سے بھرپور ہونے کی وجہ سے کمزور بچوں اور بڑوں کو توانائی دیتا ہے۔ اس میں کیلشیم وٹامن A،B اور B2 کے علاوہ کئی اہم معدنیات مثلاً پوٹاشیم، زنک، کاپر، میگنیز، میگنیشیم، سوڈیم اور آئرن موجود ہے۔

گائے کا دودھ بہتر ہے یا اونٹنی کا؟ یہ سوال ہمارے ذہن میں اٹھتا ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ اونٹنی کے دودھ میں لیکٹوز اور چربی گائے کے دودھ کی نسبت کم ہوتی ہے جبکہ وٹامن سے تین درجے اور آئرن 10 درجے زائد ہوتا ہے۔ اونٹنی کے ایک لیٹر دودھ میں ایک کوارٹ انسولین ہوتی ہے اور کولیسٹرول بھی گائے کے دودھ کے مقابلے میں کم ہوتا ہے۔

اس دودھ کی غذائی قوت مزید یوں بڑھ جاتی ہے کہ اس میں Linoleac Acid، Polyunsaturated Fatty Acids اور Volatile Acid بھی شامل ہوتے ہیں۔

اونٹنی کے دودھ میں مدافعتی عوامل ہونے کی وجہ سے انسان اپنے مدافعتی نظام کو تقویت پہنچانے کے لئے روزمرہ باقاعدگی سے استعمال کرسکتا ہے۔ جبکہ اونٹنی کے دودھ میں Antimicrobial Elements بھی ہوتے ہیں جو انسانی جسم کے لئے بہت فائدہ مند ہوتے ہیں۔ گائے کے دودھ سے اس کا مقابلہ اس لئے کیا گیا ہے کہ دنیا بھر میں گائے کا دودھ سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ چنانچہ طبی حقائق بتاتے ہیں کہ گائے کے دودھ کے مقابلے میں کیلشیم کی مقدار بھی اس میں زیادہ ہوتی ہے۔ چکنائی کی مقدار بھی انتہائی غیر معمولی ہوتی ہے۔ جوڑوں کے درد اور اوسٹیوپوروسیس کے مریضوں کو آرام ملتا ہے گو کہ یہ دودھ گائے کے دودھ کی نسبت مہنگا ہے لیکن جب فوائد کو منظر رکھا جائے تو اونٹنی کے دودھ کی قیمت زیادہ معلوم نہیں ہوتی۔ معدے کی بیماریوں، پیٹ کے درد، دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

سعودی عرب کے تجارتی مراکز میں اونٹنی کا دودھ، اس کا پنیر اور دہی عام دستیاب ہوتا ہے۔

دودھ اور مختلف کھانوں سے الرجی کے مسائل

کچھ بچے دودھ اور دودھ سے بنی چیزوں سے الرجک ہوتے ہیں خاص کر گائے کے دودھ سے الرجک بچوں کو اونٹنی کا دودھ دیا جائے تو رفتہ رفتہ وہ گائے کا دودھ بھی ہضم کرنے میں دشواری محسوس نہیں کرتے۔ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اونٹنی کے دودھ میں بیماری کے خلاف مدافعت کرنے والے ایسے مخصوص پروٹینز ہوتے ہیں جن کی وجہ سے بچوں کو خاطر خواہ فائدہ ہوا۔ الرجی کے مریضوں کے لئے ماہرین ہدایت دیتے ہیں کہ اس دودھ کو ٹھنڈا استعمال کیا جائے لیکن یہ خیال رہے کہ یہ دودھ حفظان صحت کے مطابق نکالا گیا ہو۔

اونٹنی کے دودھ کا استعمال کیسے کیا جائے؟

مختلف ریسرچ رپورٹوں میں تازہ دودھ استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا ہے اسے نہ ہی ابالا گیا تھا اور نہ ہی پیسچورائزڈ کیا گیا تھا البتہ اس بات پر بہت زور دیا گیا تھا کہ تازہ دودھ صاف ستھرے طریقے سے حاصل کیا جائے اور دودھ حاصل کرنے کے بعد جتنی جلد ممکن ہو استعمال کرلینا چاہئے۔ اگر دودھ زیادہ بچ جائے تو جراثیم سے پاک پلاسٹک کی بوتل میں محفوظ کرلیا جائے یہ دودھ صبح نہار منہ پینا بہتر ہے۔ دودھ کمرے کے درجہ حرارت کے مطابق ہو تو بہتر ہے گرم دودھ کبھی نہیں پینا چاہئے اس طرح بدہضمی ہوتی ہے، بہت حد ہوئی تو کنکنا سا کرلیں۔ دودھ کی عام خوراک کی مقدار 250 لیٹر بھی ایک پیالی کے برابر ہو۔

بعض موذی بیماریوں میں مفید

بعض مہلک امراض میں بھی اونٹنی کے دودھ کے استعمال سے اچھے اثرات نظر آئے مثلاً کینسر، HIV ایڈز، الزائمر، ٹی بی، پارکنسن، دل کی بیماریوں، ڈراپسی، خون کی کمی اور ہیپاٹائٹس میں بھی اس کا استعمال مفید رہتا ہے۔

ذیابیطس میں مفید، بھارت میں تحقیق

بیکانیر ڈایابیٹکس ریسرچ سینٹر کی 2005ء میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق ایک لیٹر اونٹنی کے دودھ میں لگ بھگ ایک کوارٹ انسولین شامل ہوتی ہے۔

ٹائپ ون کے مریضوں نے جب باقاعدگی سے یہ دودھ استعمال کیا تو ان کی انسولین لینے کی مقدار میں کمی ہونے لگی۔ آدھا لیٹر دودھ لینے سے تقریباً 30% انسولین لینے کی ضرورت پوری ہوجاتی ہے۔ اس تحقیقاتی رپورٹ کے ٹیم لیڈر ڈاکٹر آر پی اگر کہتے ہیں ''500 ملی لیٹر اونٹنی کا تازہ بغیر ابلا دودھ روزانہ پینے سے ذیابیطس کے مریضوں کی صحت پر اچھا تاثر چھوڑتا ہے کیونکہ اونٹنی کے دودھ میں انسولین لائک پروٹین ہوتا ہے جو تیزی سے انسانی جسم میں شامل ہوتا ہے اور جمتا بھی نہیں۔ امریکی تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق اس دودھ میں Healing Properties کے علاوہ انسولین کی سطح اور اس کی اینٹی بائیوٹک اسٹرکچر انسانی اسٹرکچر کے مقابلے میں بہت سادہ ہونے کی وجہ سے فوراً انسانی ٹشوز اور خلیات کی گہرائیوں میں چلا جاتا ہے۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ اونٹنی کے دودھ ہی میں کچھ ایسی خصوصیات ہیں جو انسانی صحت اور بیماریوں کے خلاف بااثر قوت مدافعت پیدا کرسکتی ہے۔ کیلشیم کی کمی کی وجہ سے جن لوگوں کی ہڈیاں کمزور ہونے کا مسئلہ ہو بلکہ خاص طور پر جن کو آسٹیوپوروسیس کی تکلیف ہو ان کو اونٹنی کا دودھ پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔ امریکہ میں باقاعدہ کیمل فارمنگ ہونے لگی ہے کیونکہ یہ متعدد مہلک امراض کے بچاؤ کی قدرتی تدبیر ہے اس دودھ کی طبی خاصیتوں پر میڈیکل ریسرچ بھی ہورہی ہے۔

آٹزم کے مریضوں کے لئے شفا

یہ پیدائشی مرض ہے اور اس مرض میں مبتلا بچے سوشل نہیں ہوتے اور نہ ہی نارمل زندگی گزار سکتے ہیں۔ چیزیں توڑتے رہتے ہیں بلاوجہ شور مچاتے ہیں اور بار بار ایک جیسی حرکتیں کرتے ہیں۔ ڈاکٹر یوسف شابو اور ریوون یاگل نے اپنے تحقیقی مقالوں میں بتایا ہے کہ مختلف عمر کے آٹزم کا شکار بچوں کو اونٹنی کا دودھ استعمال کرایا گیا تو حیرت انگیز نتائج سامنے آئے۔ اب بچوں میں بہتر اور صحت مندانہ رویے کا احساس اجاگر ہوا اور ان کے دماغی افعال بہتر ہونے لگے۔ انٹرنیشنل جنرل آف ہیومن ڈیولپمنٹ کی رپورٹ میں بتایا گیا ہے کہ اس دودھ کے اجزاء آٹزم کے مریضوں پر گائے کے دودھ کے مقابلے میں زیادہ فائدہ مند ہوتے ہیں۔

ذکر ہو جائے کچھ سپر فوڈز کا

کچھ خاص کھانے ذیابیطس کو روکنے، انسولین کی قدرتی افزائش اور ہاضمے کے لئے بہترین سمجھے جاتے ہیں۔ اب آپ خود فیصلہ کیجئے کہ کیا کھانا صرف پیٹ بھرنے کے لئے ہے یا ان کی غذائیت سے استفادہ کرنا بھی ضروری ہے۔ یہ کھانے Prebiotics ہوتے ہیں اور صحت افزا بیکٹیریا کے ساتھ خوراک کا لازمی حصہ بنیں تو توانائی بڑھتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے یاد رہے کہ ان میں شامل ہیں دلیے، جو، یروشلم، آرٹی چوک، مشرومز، سمندری غذائیں، اسپیراگس، لال آٹا، پیاز اور کیلے یہ تمام اشیاء نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہیں۔

دلیے

اگر آپ فربہی ختم کرنا چاہتے ہیں۔ صرف چھ ہفتوں تک دلیے کا ناشتہ کرنے

سے 5% فیصد تک LDL (خراب کولیسٹرول) کی سطح کم ہو سکتی ہے۔ دلیے خواہ گیہوں کے ہوں یا گندم اور جو کے ان میں بیٹا گلوکین ایک ایسا جزو شامل ہے جو کولیسٹرول کو جذب کرنے اور فاسد مادوں کی شکل میں ضائع کر دینے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

یروشلم آرٹی چوک

اس جڑی بوٹی کا تعلق یروشلم سے نہیں یہ صرف اس کے نام کا حصہ ہے۔ یہ

ایک یورپی پودا ہے اس کی جڑیں بحر اوقیانوس اور مشرق بعید کے کھانوں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ پکنے کے بعد اس کا ذائقہ میووں کی مانند ہوتا ہے۔

کھمبیاں یا مشرومز

یہ قوت مدافعت بڑھا کر چربی پگھلانے میں ماہر سبزی گردانی جاتی ہے۔ یہ خون میں سفید ذرات تشکیل دیتی اور انہیں فعال کرتی ہے۔ ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ روزانہ ایک اونس کا چوتھائی حصہ غذائی شکل میں استعمال کر کے ہم وزن کو اعتدال میں رکھنے کے مقاصد حاصل کر سکتے ہیں۔ پاستا اور سوئیس مشرومز کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسپیراگس

یہ حل پذیر فائبر پر مشتمل سبزی ہے۔ اس سبزی میں بھی وہی جیسا صحت مند بیکٹیریا موجود ہے لیکن وہی مس فائبر نہیں ہوتا جبکہ کیلشیم، کاربوہائیڈریٹس، فولیٹ، فولاد، وٹامن-A اور C شامل ہیں۔ اس سبزی کو بینائی، جوڑوں کے امراض اور دانتوں کی تکالیف میں استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔ اسے بہت دن تک فریج میں محفوظ نہیں کیا جا سکتا۔ آپ چاہیں تو کسی کریم سوپ میں اس کی کچھ مقدار شامل کر سکتی ہیں۔ گو یہ سبزی پاکستان میں خال خال ہی دستیاب ہوتی ہے تاہم بڑے سپر اسٹورز پر قدرے مہنگے داموں مل جاتی ہے۔

کیلے

یہ مفروضہ ہے کہ کیلے موٹا کرتے ہیں۔ ایک میڈیم سائز کا کیلا جسم میں ہلکی سی شکر کی سطح بڑھاتا ہے اور معدنیات کے علاوہ وٹامن B 6 کی یومیہ مقدار کا 30% فیصد حصہ پورا کرتا ہے۔ کیلے میں ایک جزو Serotonin ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرتا ہے۔ اگر آپ کو ذہنی پژمردگی، افسردگی، تناؤ اور دباؤ کی کیفیت سے نکلنا ہو تو کیلے کھانا نہ چھوڑیے۔ اس میں شامل ہے قدرتی مٹھاس اس لئے اضافی شکر کا استعمال قطعی طور پر نہ کریں۔

پیاز

ذیابیطس سے جوڑوں کے امراض تک کی تکالیف میں قدرتی مجرب نسخہ ہے اس کی تیزی سلفہ کمپاؤنڈ کی وجہ سے ہوتی ہے لیکن یہی عنصر دل کے امراض میں بے حد معاون ہوتا ہے جو لوگ سلاد یا روغنی کھانوں خصوصاً کبابوں کے ساتھ پیش کرتے ہیں تو یہ عین مناسب ہے۔ یہ کولیسٹرول کی سطح کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

لال آٹا یا چکی کا آٹا

سفید آٹے کی جگہ خالص آٹے کا استعمال کریں۔ چین کیک، کوکیز اور مفن مکس گندم کا چوکر استعمال کیا جائے تو کولیسٹرول نہیں بنتا۔

سمندری غذائیں

ایسا سب کچھ کھائیے جو صحت مند رکھنے میں آپ کی مدد کرے۔ سمندری یا دریائی مچھلیوں کو اپنی خوراک کا حصہ بنائیے سفید گوشت گھر افراتفری نہ کیا جائے تو وزن نہیں بڑھاتا یہ محفوظ ترین گوشت ہے۔ یہ کیلشیم کی اضافی خوبی کے ساتھ آئیوڈین، وٹامن-A، فولک ایسڈ اور آئرن کے حصول کا موثر ترین ذریعہ ہے۔

کھانے کھائیے ایسے کہ توانا رہے دماغ

ذہانت قدرتی سہی مگر علم سے اسے چمکا دیجئے

ذہانت قدرتی ہوسکتی ہے اگر دماغ صحت مند ہو تو کسی قسم کی دماغی پیچیدگی پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ علم و ہنر سے اسے چمکایا بھی جاسکتا ہے۔ اس عطیہ خداوندی کا تعلق بھی جسمانی صحت اور ہمارے روزمرہ کے کھانوں سے ہے۔ ایسا ممکن نہیں کہ صحت سے عاری شخص صحت مند دماغ کا مالک ہو۔ صحت مند دماغ اور صحت مند جسم کے لئے صحیح غذا کا کھانا ضروری ہے۔ اگر غذا صحیح یا متوازن نہ ہو تو انسان دماغی اور جسمانی طور پر کمزور ہوجاتا ہے۔ جس کے اثرات ذہانت پر بھی مرتب ہوتے ہیں اور سارا جسمانی نظام متاثر ہوجاتا ہے۔

آج کل ہماری غذائی عادتوں اور طرز زندگی میں بے پناہ تبدیلیاں آچکی ہیں جس کے نتیجے میں ذہنی استعداد کار یا ذہانت متاثر ہورہی ہے اور یادداشت کی کمی جیسے عوارض بڑھ رہے ہیں۔ طب وصحت کے ماہرین کہتے ہیں کہ بعض غذائیں دماغی قوتوں کو توانا رکھتی ہیں جس سے ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پوری دنیا میں اعلیٰ تعلیمی کامیابیوں اور کامرانیوں کے لئے آئی کیو کا معیار تسلیم کیا جاتا ہے اس لئے ذہنی اور جسمانی صحت کی طرف توجہ دینا انتہائی اہمیت رکھتا ہے۔

بڑھاپے کا ایک اہم عارضہ الزائمر ہے لیکن اگر بوڑھے افراد بھی دماغی طاقت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا استعمال کریں تو اس عارضے کو کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

سب سے اہم بات صحت مند جسم میں دوران خون کی باقاعدگی ہے اگر یہ نہ ہو تو دماغ کو اس کی ضرورت کے مطابق غذا نہیں ملتی جس کے نتیجے میں دماغ خصف کا شکار ہونے لگتا ہے، ایسی صورت میں دماغی کمزوری کے سبب یادداشت میں کمی ہونے لگتی ہے اکثر بچے بچپن میں صحت مند و توانا ہوتے ہیں، نوجوانی میں خون کی کمی کا شکار ہوجاتے ہیں جس کی وجہ سے جسمانی طور پر کمزور ہوجاتے ہیں اور اس طرح دماغی طور پر بھی صحت مند نہیں رہتے۔ مسئلہ یادداشت کی خرابی کا ہوتا ہے اس طرح تعلیمی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے کوشش کیجئے کہ دواؤں کے بجائے غذائیت کے معیار پر توجہ دی جائے اور غذائی اشیاء میں اس مسئلے کا حل ڈھونڈا جائے۔

دماغ کے لئے ضروری ہے فاسفورس بہت

مچھلی میں فاسفورس کی مقدار بکثرت موجود ہے۔ بچوں کو سرخ گوشت کے علاوہ مچھلی کھانے کی طرف راغب کیا جانا چاہئے۔ یہ عذر صحیح نہیں کہ مچھلی میں بو آتی ہے۔ مائیں جانتی ہیں کہ اس بو کو دور کرنے کے لئے سرکے سے مچھلی دھوکر ہلکے مصالحوں میں میرینیٹ

کرلیا جائے تو سادہ سے گوشت کا ذائقہ بڑھ جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انڈا، دودھ، مکھن اور بادام دیگر مغزیات جن میں پستہ، اخروٹ، کشمش شامل ہیں۔ بچے پنیر پسند کرتے ہیں، پاستا، لزانیا اور دیگر کھانوں میں سبزیوں کے ساتھ ملا کر دینے سے فاسفورس کی مقدار حاصل ہوجاتی ہے۔

بادام

مغزیات میں سرفہرست اور صحت بخش غذا ہے۔ دماغی اور اعصابی قوت کے لئے مجرب نسخہ ہے۔

اس سے بینائی بھی بہتر ہوتی ہے۔ روزانہ پانچ سے سات بادام رات کو پانی میں بھگو کے صبح چھیل کے کھالئے جائیں اور اگر دودھ کے ساتھ کھائے جائیں تو بہتر ہے۔ بادام مسلسل استعمال کرتے رہنا چاہئے انہیں صرف سویٹ ڈشز سجانے کے لئے مخصوص نہیں کرلینا چاہئے۔

دودھ

یہ ایک مکمل غذا ہے۔ یہ ہر عمر کے افراد کے لئے یکساں مفید ہے۔ انسان صدیوں سے گائے، بھینس، بکری، اونٹنی اور بھیڑ کا دودھ بطور غذا استعمال کرتا چلا آرہا ہے اور اس میں تمام صحت بخش اجزاء پائے جاتے ہیں یہ جسمانی اور ذہنی کمزوری دور کرنے کے لئے بہت فائدہ مند ہے دودھ روزانہ صبح یا سہ پہر خالص شہد ملا کر پینا چاہئے اور ہمیشہ باقاعدگی سے پینا چاہئے۔

سیب

اس پھل میں بھی فاسفورس پایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں میں سب سے زیادہ توانائی بخش پھل ہے اسے ہر عمر کے لوگ کھا سکتے ہیں۔ سیب میں فاسفورس تمام پھلوں سے زیادہ پایا جاتا ہے اور اس کے چھلکے میں بھی وٹامن-C کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ تازہ اور صاف خون پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے لئے ایک موثر غذائی ٹانک ہے۔ قوت حافظہ بھی بڑھاتا ہے۔ سیب میں پایا جانے والا تیزاب جگر، دماغ اور آنتوں کے لئے بہت مفید ہے۔ سیب کمزور دماغ، اعصاب اور دل کے لئے بہت مفید ہے۔

آملہ

آملے کا مربہ ذہانت اور بصارت دونوں ہی کے لئے بہترین نسخہ ہے۔ اس میں وٹامن-C قوت مدافعت بہتر کرتا ہے۔

بیر

بیر جسم میں Glutamic Acid کا اخراج بڑھاتے ہیں اس طرح دوران خون تیز ہوکر دماغ کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ 100 گرام بیروں میں 74 کیلوری ہوتی ہیں۔ بیر کھانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ آپ مٹھی بھر خشک بیر آدھے لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالیں کہ پانی نصف جائے پھر ضرورت کے مطابق شہد ملا کر رات کو سونے سے پہلے پی لیں۔

سیاہ مرچ

سیاہ مرچ کو مصالحوں کی ملکہ پکارا جاتا ہے۔ یہ اعصابی طاقت کے لئے ٹانک کا درجہ رکھتی ہے۔ عام روزمرہ کھانوں میں چٹکی بھر سیاہ مرچ شامل کرلینی چاہئے۔ مثال کے طور پر انڈا آپ خواہ کسی شکل میں بنائیں چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف (پاؤڈر) شامل کرلیں اور ذہنی طور پر کمزور بچوں کو خالص شہد کے ساتھ سیاہ مرچ پاؤڈر ملا کر دینا مفید ثابت ہوتا ہے۔

کھانوں کی لغت

Butter Beans

لوبیے کی پھلی کے سکھائے ہوئے بیجوں کو کہتے ہیں۔

Puree

پھلوں یا سبزیوں کو کچا یا بلانچ کرنے کے بعد پیس کر تیار کیا جانے والا گاڑھا پیسٹ پیورے کہلاتا ہے۔

Wild Marjoram

اسے جنگلی اجوائن بھی کہا جاتا ہے۔ زیادہ تر گوشت اور چاول کی ڈشز میں شامل کیا جاتا ہے۔

Braised Vegetable

Braised کرنے سے مراد ہے کہ سبزیوں یا گوشت کو تھوڑے تیل کے ساتھ موٹے پیندے کے برتن میں پکانے کے بعد بقدر ضرورت پانی یا یخنی میں گلنے تک پکایا جائے۔

Sweet Marjoram

پودینے کی ایک مخصوص قسم جسے اردو زبان میں مرزنگوش بھی کہتے ہیں۔

Veal

بچھڑے کے گوشت کو کہتے ہیں۔

Liver

کلیجی، ذبح کئے ہوئے جانور کی پکا کر یا توے پر بھون کر کھائی جاتی ہے۔ عید قرباں کے موقع پر کلیجی کے تکے بھی پسند کئے جاتے ہیں۔

Prunes

آلوچے کو کہتے ہیں۔ تازہ اور خشک کر کے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

White Sauce

مکھن یا تیل میں میدہ بھون کر دودھ، یخنی یا پانی شامل کر کے گاڑھا سوس کی شکل میں تیار کیا جاتا ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے
ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کُ میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں؟

منگل — ویجی ٹیبل شاورما، چکن بیل پیپر ان اورنج ساس — 01

بدھ — مچھلی کے شامی کباب، لوبیا گوشت — 02

جمعرات — پیاز کریلے، فلیمڈ چکن بریسٹ — 03

جمعہ — میکسیکن چکن، ود میکسیکن رائس — 04

ہفتہ — مینگو سالسا، چیری چکن — 05

اتوار — مصالحے والی جھینگا بریانی، بیکڈ لیمن سوفلے — 06

پیر — چکن ہاٹ پاٹ، اسپیگھٹی کباب — 07

منگل — اوکرا پوٹیٹو، ایگ اینڈ اونین فرائیڈ رائس — 08

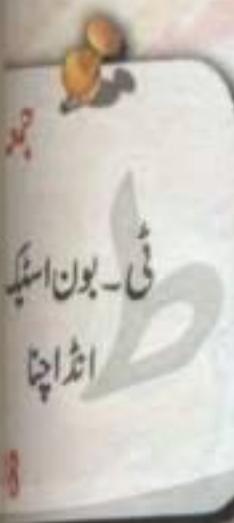
بدھ — فش میکرونی پاکٹس، کھجور چکن — 09

جمعرات — اومانی چکن، کریمی ایگ کروکیٹس — 10

جمعہ — چکن حلیم، دہی بینگن — 11

میکسیکن سوپ، بیف بھنڈی — 12

اتوار — اسپنج کیش، گلاب کھیر — 13

پیر — سندھی دال گوشت، چکن اینڈ ویج ان نوڈلز باسکٹ — 14

منگل — کٹا کٹ پراٹھا رول، سیسمی چکن اینڈ بٹر رائس — 15

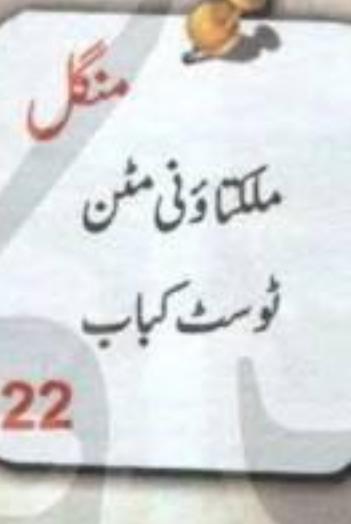
بدھ — برین نگٹس، چکن کوکونٹ بریانی — 16

جمعرات — لکھنوی بوٹی کباب، پوٹیٹو چکن کیسرول — 17

ٹی۔ بون اسٹیک، انڈا چنا — 18

ہفتہ — نلی پائے، کھٹی میٹھی چکن بوٹی — 19

اتوار — فش پزا، لوکی کی بریانی اور لوکی کا رائتہ — 20

پیر — اسٹفڈ بیف اسٹیک، ٹیمرنڈ چکن — 21

منگل — ملکتاوُنی مٹن، ٹوسٹ کباب — 22

بدھ — پرانز کوفتے، گولہ کباب ان کروسینٹ — 23

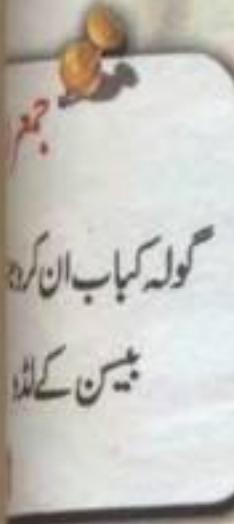
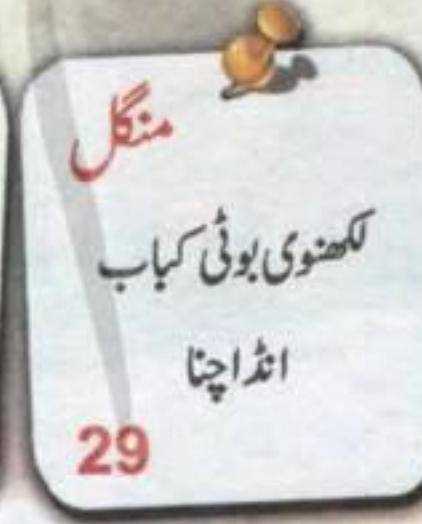
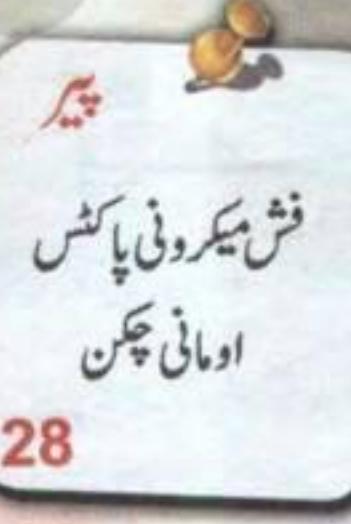
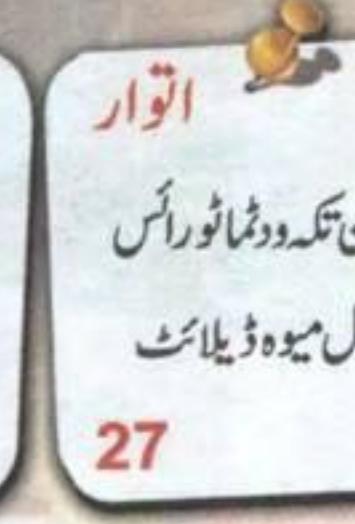
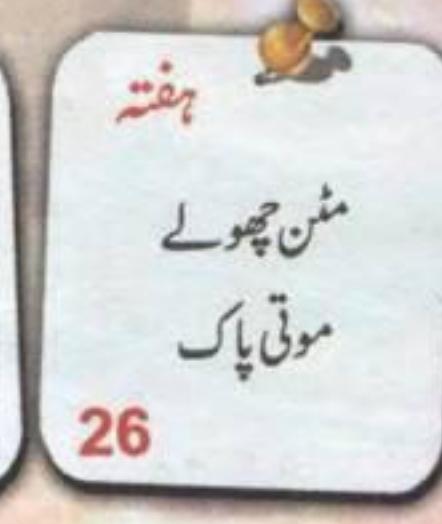
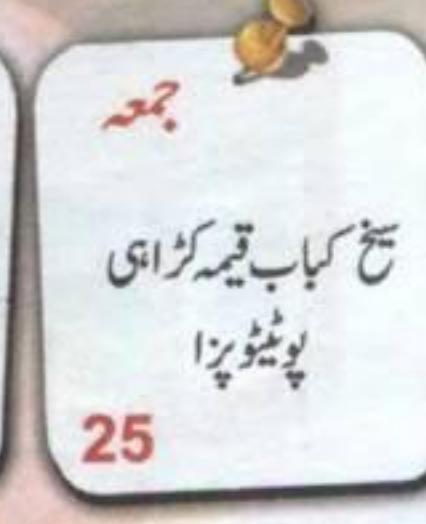
جمعرات — بیف اسٹو، وائٹ چیزی چکن — 24

جمعہ — سیخ کباب قیمہ کڑاہی، پوٹیٹو پزا — 25

ہفتہ — مٹن چھولے، موتی پاک — 26

اتوار — پران تکہ ود ٹماٹو رائس، پھل میوہ ڈیلائٹ — 27

پیر — فش میکرونی پاکٹس، اومانی چکن — 28

منگل — لکھنوی بوٹی کباب، انڈا چنا — 29

بدھ — کٹا کٹ پراٹھا رول، بیف بھنڈی — 30

گولہ کباب ان کر، بیسن کے لڈ

جس وقت یہ میگزین آپ کے ہاتھوں میں آئے گا تو عیدالاضحیٰ کی تیاریاں زور و شور سے شروع ہو چکی ہونگی اور کیوں نہ ہوں کیونکہ یہ مسلمانوں کا وہ مذہبی تہوار ہے جس کی روایتی حیثیت میں بھی سالہا سال سے کوئی کمی نہیں آئی ہے۔ یوں تو ہم کہتے ہیں دور بدل گیا ہے، بچّے اب چھتوں پر پتنگ اڑانے سے زیادہ ویڈیو گیمز میں دلچسپی لیتے ہیں لیکن عید قرباں پر سارے بچّے ایک ہی مصروفیت میں مگن نظر آتے ہیں یعنی اپنے جانوروں کی دیکھ بھال کرتے ہوئے اور خاتون خانہ عید کے دن بنائے جانے والی نت نئی تراکیب کی تیاری میں کوشاں ہو جاتی ہیں۔ زمانے کی رفتار کے ساتھ چلتے ہوئے اس مرتبہ ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی تراکیب آپ کے گھر میں دھوم مچانے کے لئے حاضر ہیں۔ یوں تو عیدالاضحیٰ پر ہر گھر میں ملتے جلتے کھانے ہی بنائے جاتے ہیں لیکن ان کو پیش اس طرح کریں کہ آپ کے سگھڑاپے کی واہ واہ ہو جائے۔ جی ہاں تو کھولیں اس سنٹر فولڈ کو اور دیکھیں کٹا کٹ کی ترکیب رول کی شکل میں پیش کی ہوئی، بیف کھائیں لیکن زیادہ پیاز ڈال کر اسٹو بنالیں تا کہ آپ کو صحت کے ساتھ غذائیت ملے۔ ایک طرف آپ کو اسٹیکس خوش رنگ سبزیوں کے ساتھ پیش کئے ہوئے نظر آئیں گے تو دوسری طرف مغز کو نگٹس کی شکل میں بنا کر بچّوں کو خوش کریں۔ اسی طرح آپ کی پسندیدہ ساری تراکیب یہاں موجود ہیں تو انھیں بنا کر لُطف اٹھائیں اور ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو اپنی خوشیوں میں یاد رکھتے ہوئے اپنی رائے بھیجنا نہ بھولئے گا۔

ٹی بون اسٹیکس

اجزاء:

گائے یا بچھیا کی چانپیں	ایک کلو	ٹماٹو پیسٹ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ایچ پی ساس	دو کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ووسٹر شائر ساس	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ملی جلی سبزیاں	دو پیالی
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چانپوں کو ہلکا ہلکا کچل کر چپٹا کر لیں، اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، ٹماٹو پیسٹ، سویا ساس، چلی ساس، ایچ پی ساس، وسٹر شائر ساس اور سفید سرکہ لگا کر چار سے چھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں اور ایک وقت میں ایک اسٹیک ڈال کر آنچ تیز کر دیں۔ تیزی سے فرائینگ پین کو ہلاتے رہیں تاکہ اسٹیک ہر طرف سے اچھی طرح پک جائے
- تین سے چار منٹ دونوں طرف سے پکا کر فرائینگ پین سے نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام اسٹیکس بنا لیں
- سبزیوں کو دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں
- پھر ان سبزیوں کو اسٹیک کے بچے ہوئے مصالحے میں ڈال کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں اور گرل پین پر برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا کر ان سبزیوں کو گرل کر لیں

پریزینٹیشن:

ٹی بون اسٹیکس کو گرل کی ہوئی سبزیوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

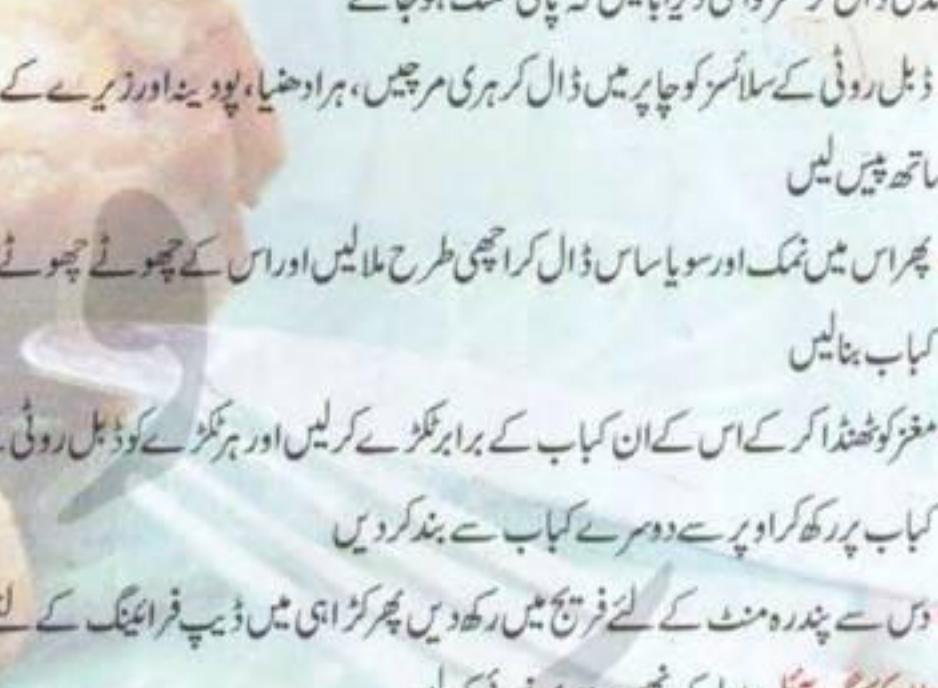
نلّی پائے

اجزاء:

- گائے کے پائے: دو عدد
- نلیاں: ایک کلو
- نمک: حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا: تین کھانے کے چمچ
- پیاز: تین عدد
- ٹماٹر: تین عدد درمیانے
- ثابت گرم مصالحہ: دو کھانے کا چمچ
- ثابت دھنیا: دو کھانے کے چمچ
- سونف: دو کھانے کے چمچ
- لال مرچ پسی ہوئی: دو کھانے کے چمچ
- دھنیا پسا ہوا: دو کھانے کے چمچ
- ہلدی پسی ہوئی: ایک چائے کا چمچ
- دہی: ایک پیالی
- گرم مصالحہ پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
- سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا): ایک کھانے کا چمچ
- ہرا دھنیا: آدھی گٹھی
- پودینہ: آدھی گٹھی
- ہری مرچیں: تین سے چار عدد
- ادرک باریک کٹی ہوئی: دو کھانے کے چمچ
- ڈالڈا کوکنگ آئل: آدھی پیالی

ترکیب:

- پائے اور نلیوں کو دھولیں (پائے صاف کرنے کے پہلے ان پر خشک آٹا اچھی طرح ملیں اور ان کو دس سے بارہ منٹ کے لئے رکھ دیں پھر سادے پانی سے دھولیں) اور دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آنچ پر پکائیں
- ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں، پھر آنچ ہلکی کر کے دو موٹی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور ململ کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنیے کی پوٹلی بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکالیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پیاز کو باریک کاٹ کر سنہرا فرائی کرلیں
- ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- نلیاں، پائے اور دہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں۔ پھر پائے کی یخنی چھان کر ڈالیں اور ہلکی آنچ پر آدھے گھنٹے کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ **پکانے کا وقت:** چار سے چھ گھنٹے **افراد:** چھ سے سات کے لئے

برین نگٹ

اجزاء:

مغز	تین عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ	آدھی گٹھی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

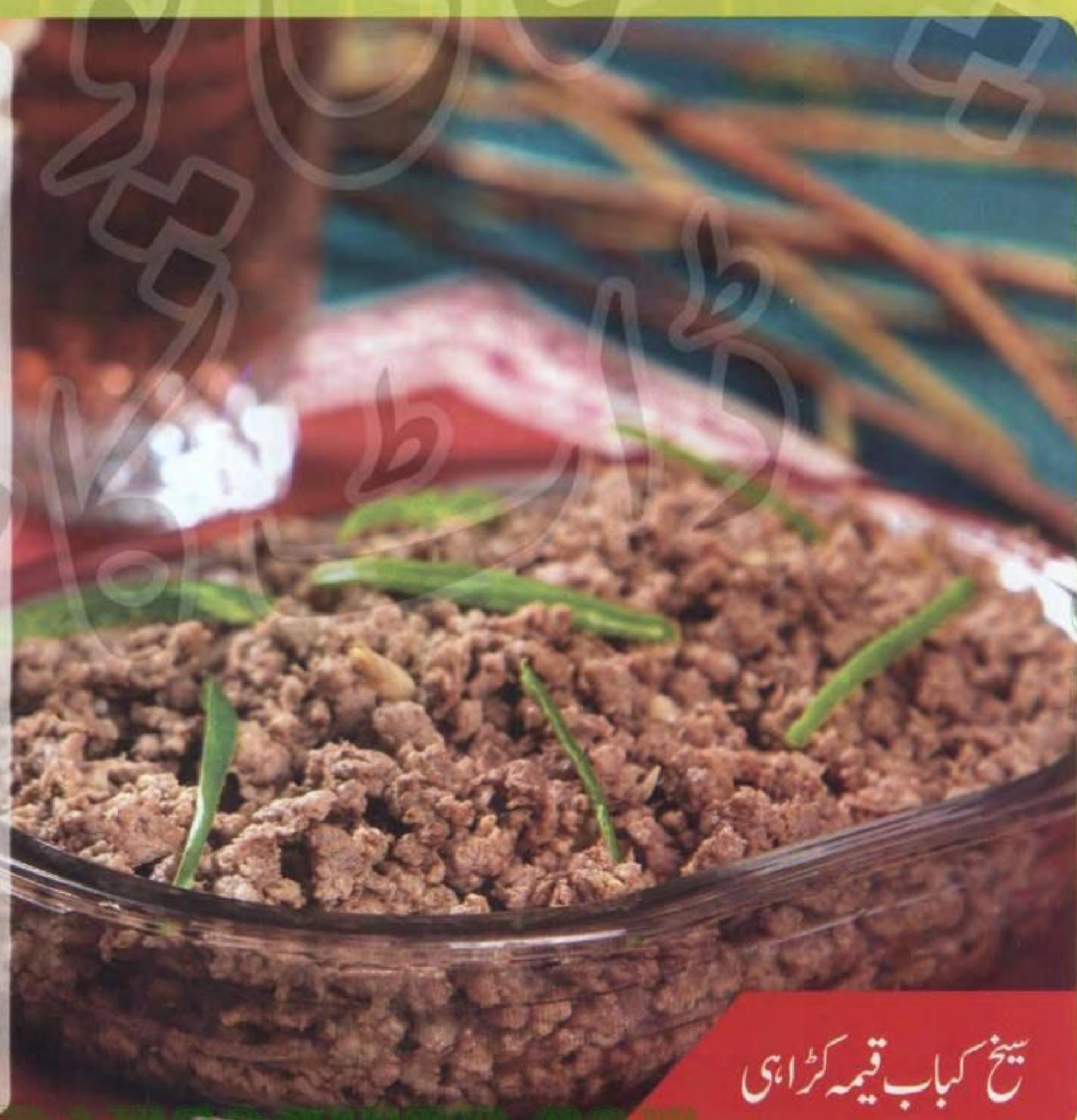
ترکیب:

- مغز کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں، آدھی پیالی پانی میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر مغز کو اتنی دیر ابالیں کہ پانی خشک ہو جائے
- ڈبل روٹی کے سلائسز کو چاپر میں ڈال کر ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پودینہ اور زیرے کے ساتھ پیس لیں
- پھر اس میں نمک اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے چپٹے کباب بنا لیں
- مغز کو ٹھنڈا کر کے اس کے ان کباب کے برابر ٹکڑے کر لیں اور ہر ٹکڑے کو ڈبل روٹی کے کباب پر رکھ کر اوپر سے دوسرے کباب سے بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں پھر کڑاہی میں ڈیپ فرائینگ کے لئے ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر انھیں سنہری فرائی کر لیں

پریزینٹیشن:

پلیٹر میں سجا کر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد پندرہ سے بیس عدد

سیخ کباب قیمہ کڑاہی

اجزاء:

قیمہ (باریک پسا ہوا)	ایک کلو	تیز پات
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹی الائچی
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	بڑی الائچی
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پیاز
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی
سونف	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، سونف، دھنیا، زیرہ، تیز پات اور بڑی الائچی کو توے پر ہلکا سا بھونیں اور انھیں گرائینڈر میں پیس لیں
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، پپیتا اور تمام بھنے ہوئے پسے ہوئے ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180C ڈگری پر گرم کر لیں اور اوون ہلکا سا ڈالڈا کنولا آئل لگا کر رکھ لیں
- پسے ہوئے قیمے کے لمبے لمبے سیخ کباب بنا کر اوون ٹرے میں رکھ دیں پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں آملیٹ کی پیاز کی طرح کٹی ہوئی سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں سیخ کباب ڈال کر چمچ سے کچل لیں اور اس پر پھینٹی ہوئی دہی اور ہری مرچیں ڈال کر بھونیں
- جب تیل علیحدہ نظر آنے لگے تو چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شیرمال یا پراٹھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ **پکانے کا وقت:** تیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

بیف اسٹو

...گوشت	آدھا کلو	ٹماٹر	دو سے تین عدد
...	حسب ذائقہ	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
...لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لونگ	تین سے چار عدد
...	ایک انچ کا ٹکڑا	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
...	سات سے آٹھ عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
...لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
...زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

...ں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پسا ہوا ادرک لہسن اور چھوٹی کٹی ہوئی گوشت کی بوٹیاں ڈال کر پانچ سے سات منٹ بھونیں

...کے ہوئے پیاز اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر ڈھک دیں، جب یہ دونوں چیزیں ...گلنے پر آجائے تو گوشت میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ (زیرہ، دار چینی اور لونگ) ...ل کر بھونیں

...ادرک اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ گوشت گلنے پر آجائے ...طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں

...میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں اور بن یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

... بیس سے پچیس منٹ
... تیس سے پینتیس منٹ
... تین سے چار کے لئے

...ھنوی بوٹی کباب

اجزاء:

گوشت	ایک کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	خشخاش	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک چائے کا چمچ
پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری چٹنی	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

- دھنیا، زیرہ، سونف اور خشخاش کو بھون کر گرائینڈر میں پپیتے کے ساتھ باریک پیس لیں اور ان میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی، نمک، ادرک لہسن اور لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- بغیر ہڈی کے گوشت کی ایک سائز کی بوٹیاں کر کے مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کریں اور دو سے تین گھنٹوں کے لئے رکھ دیں
- پھر کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں گرم مصالحہ ڈال کر درمیانی آنچ پر کڑ کڑا لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں مصالحہ لگی ہوئی بوٹیاں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں، گوشت گلنے پر آجائے تو آنچ درمیانی کر کے پانی خشک کر لیں
- آخر میں ہری چٹنی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزینٹیشن:

ڈش میں خوبصورتی سے پیاز کے لچھوں اور لیموں کے قتلوں سے سجا کر نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دو سے تین گھنٹے **پکانے کا وقت:** ایک گھنٹہ **افراد:** تین سے چار کے لئے

کٹا کٹ پراٹھا رول

اجزاء:

بکرے کی کلیجی	ایک عدد	ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
دل گردے	آدھا کلو	پیاز (آملیٹ کی پیاز کی طرح کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی	قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چار سے پانچ عدد
مغز (بکرے کے)	دو عدد	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھی چائے کا چمچ	ٹماٹر	چار سے پانچ عدد		

ترکیب:

- دل گردے کی جھلی صاف کر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں، پین میں پانی ابالنے رکھیں اور اچھی طرح ابال آنے پر اس میں ڈال دیں۔ تیز آنچ پر تین سے چار منٹ ابالنے کے بعد پانی پھینک دیں
- کلیجی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس پر کچلا ہوا لہسن مل کر اسے پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھیں پھر استعمال کرنے سے پانچ منٹ پہلے صاف دھو کر چھلنی میں رکھ دیں
- آدھی پیالی پانی میں ہلدی ڈال کر ابالیں اور مغز کو دھو کر اس میں ڈال دیں۔ پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور جھلی صاف کر لیں
- بڑے سائز کے توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی، پیاز، دل، گردے، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اسے کسی پین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو تو اس میں کلیجی اور مغز ڈال کر بھاری کفگیر کی مدد سے اسے کچلنا شروع کریں
- تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں اور ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہری مرچ، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزینٹیشن:

چھوٹے چھوٹے پراٹھے بنا کر ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالتے ہوئے سینک لیں۔ ان میں سلاد کا پتہ رکھ کر اس پر کٹا کٹ ڈال کر رول کر لیں اور حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ **پکانے کا وقت:** آدھا گھنٹہ **تعداد:** چھ سے سات عدد

مٹن چھولے

اجزاء:

کرے کا گوشت	آدھا کلو	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
سفید چنے	ایک پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
درک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ٹماٹر	دو عدد درمیانے	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دو گھنٹے
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چنوں کو ابالنے کے لئے انہیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔
  دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- گوشت کو صاف دھو کر اس میں ادرک لہسن، نمک اور پھینٹی ہوئی دہی لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے
- پھر لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گلنے پر آجائے تو اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

مصالحے والی جھینگا بریانی

اجزاء:

جھینگے	ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	دہی	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد درمیانی	کڑی پتے	حسب پسند
آلو	چار عدد درمیانے	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی	پودینہ	چند پتے
لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	**ڈالڈا کنولا آئل**	حسب ضرورت
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھولیں اور مصالحہ تیار ہونے تک فریج میں رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، آلوؤں کو چھیل کر ٹکڑے کریں اور ہلکا سا زردے کا رنگ لگا کر رکھ لیں۔ چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں آلو اور پیاز کو علیحدہ علیحدہ سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ، کڑی پتے اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ادرک لہسن کو فرائی کریں
- آلو، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ تلی ہوئی پیاز کو چورا کر کے زردے کے رنگ کے ساتھ دہی میں ملا کر رکھ لیں
- ٹماٹر کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو جھینگے ڈال کر درمیانی آنچ پر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، اس دوران نمک ... ابلتے ہوئے پانی میں پودینے کے پتے اور چاول ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور چھلنی میں ڈال کر چھان لیں
- بڑے پین میں ہلکا سا **ڈالڈا کنولا آئل** لگا کر آدھے چاول پھیلا کر ڈال لیں، پھر اس پر تھوڑی سی دہی والی پیاز اور بار... ہوئی ہری مرچیں ڈالیں۔
  مصالحے والے جھینگے ڈال کر پھر سے پیاز ڈالیں اور آخر میں چاول ڈال کر ڈھکن مضبوطی سے بند کر دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکالیں اور تازہ سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

بھنڈی

اجزاء:
گوشت
بھنڈی
ادرک لہسن پسا ہوا
نمک
پیاز
دہی
لال مرچ پسی ہوئی

تیاری کا وقت:
پکانے کا وقت:
افراد:

بھنڈی گوشت

اجزاء:

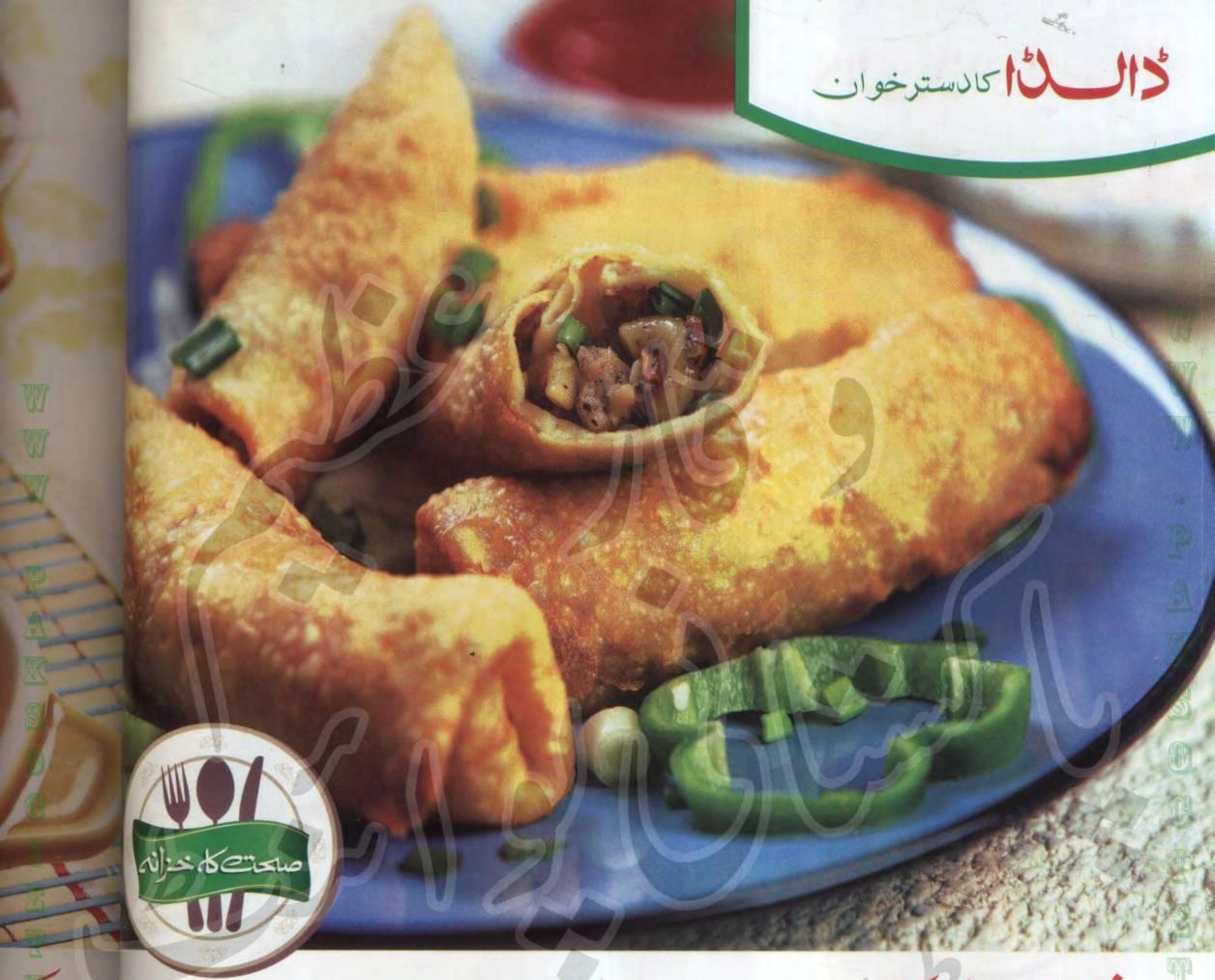
گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھنڈی	آدھا کلو	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
دہی	ایک پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- بھنڈیوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اوپر کا ڈنٹھل کاٹ کر درمیان سے چیر الگا لیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرک لہسن، نمک، پیاز، زیرہ، لال مرچ، زیرہ، ہلدی، دہی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا لیں اور گوشت میں لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور بھنڈیاں ڈال کر آنچ تیز کر دیں۔ بھنڈیوں کو ہلکی سی فرائی کر کے نکال لیں
- اسی تیل کو پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور مصالحہ لگا ہوا گوشت شامل کر دیں
- درمیانی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں اور گوشت گلنے پر آنچ تیز کر کے اچھی طرح بھون لیں
- تلی ہوئی بھنڈیاں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر دوپہر کے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

فش میکرونی پاکٹس

اجزاء:

مچھلی کے قتلے	200 گرام	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ابلی ہوئی میکرونی	آدھی پیالی	انڈے	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک چوتھائی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلار	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	موزریلا چیز	آدھی پیالی
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر	ایک عدد		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کی چھوٹی بوٹیاں کر کے اس پر لہسن، نمک، کالی مرچ، اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں۔ پھر ایک پیالے میں میدہ، کارن فلار، انڈے اور دودھ ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں
- نان اسٹک فرائینگ پین میں برش کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگائیں اور بنائے ہوئے مکسچر کی آدھی پیالی پھیلا کر ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے ایک طرف سے ہلکا سنہری ہو جائے تو فرائینگ پین سے نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنا کر رکھ لیں
- اسی فرائینگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں میرینیٹ کی ہوئی مچھلی ڈال کر ساتھ ہی باریک چوپ کیے ہوئے ٹماٹر، پیاز اور شملہ مرچ شامل کر دیں اور تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- مچھلی کا مکسچر ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- ہر پین کیک میں دو کھانے کے چمچ مکسچر رکھ کر پین کیک کو ٹائٹ رول کر لیں اور میدے کی لئی (تھوڑا سا میدہ اور پانی ملا کر لئی بنا لیں) یا انڈے کی سفیدی کی مدد سے چپکا لیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان رولز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان منفرد اسپرنگ رولز میں تمام غذائی اجزاء شامل ہونے کی وجہ سے انھیں مکمل غذا کے طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور آپ انھیں گرم گرم چائے کے وقت پیش کریں۔

چکن بیل پیپر ان اورنج ساس

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سبز شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد درمیانی
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اورنج جوس	آدھی پیالی	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک کھانے کا چمچ
زرد شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ
سرخ شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو لمبی اسٹرپس میں کاٹ کر پیالے میں رکھ لیں۔ تینوں رنگ کی شملہ مرچوں کو بھی چکن کی طرح کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو چوپ کر لیں
- اورنج جوس، سویا ساس اور کارن فلار کو اچھی طرح ملائیں، پھر اس میں چینی اور ٹماٹو کیچپ ملائیں۔ اس مکسچر سے چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- چکن کو میرینیشن سے نکال کر پیاز میں ڈالیں (میرینیشن کو محفوظ کر لیں) اور تیز آنچ پر فرائی کریں، جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں پسی ہوئی لال مرچ اور کٹی ہوئی شملہ مرچیں شامل کر دیں
- دو سے تین منٹ فرائی کر کے اس میں محفوظ کیا ہوا میرینیشن ڈالیں اور ہلکی آنچ پر پکائیں۔ ابال آنے پر نمک ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار چکن کا لطف اٹھائیں۔

مینگو سالسا اور چیری چکن

مینگو سالسا کے اجزاء:

آم — ایک عدد بڑا
نمک — حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی — آدھا چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ — حسب پسند
کھیرا — ایک عدد
شملہ مرچ — ایک عدد
ہری پیاز — دو عدد
سویا ساس — ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا — دو کھانے کے چمچ

چیری چکن کے اجزاء:

چکن بریسٹ — آدھا کلو
چیری — آٹھ سے دس عدد
نمک — حسب ذائقہ
ادرک — دو انچ کا ٹکڑا
کٹی ہوئی کالی مرچ — ایک چائے کا چمچ
سویا ساس — چار کھانے کے چمچ
لیموں کا رس — دو کھانے کے چمچ
تل — دو کھانے کے چمچ
چکن پاؤڈر — ایک کھانے کا چمچ
میدہ — دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل — چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ — پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ — افراد: تین سے چار کے لئے

مینگو سالسا بنانے کے لئے:

بڑے پیالے میں آم، کھیرا اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ڈالیں۔ پھر اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور ہرا دھنیا ڈال کر ہاتھ سے ملائیں اور آخر میں اس پر نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور سویا ساس چھڑک دیں۔ فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں

چیری چکن بنانے کے لئے:

- چکن بریسٹ کو دھو کر حسب پسند کاٹ لیں یا ثابت رکھ لیں، ایک پلیٹ میں میدہ اور تل ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں لیموں کا رس، دو کھانے کے چمچ سویا ساس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ملا کر رکھیں اور اس میں چکن کے ٹکڑوں کو ڈبو کر رکھتے جائیں
- پھر انھیں میدے میں رول کر کے چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پین میں ایک پیالی پانی میں چکن پاؤڈر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک چوپ کی ہوئی ادرک، سویا ساس، چیری اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پکنے رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں اور مینگو سالسا کے ساتھ پیش کریں۔

چائنیز کومبو (فرائیڈ اوکرا اینڈ پوٹیٹو وداونین فرائیڈ رائس)

اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو
آلو	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور بھنڈیوں کو بھی دھو کر اسی سائز کے ٹکڑے کرلیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں آلوؤں اور بھنڈیوں کو علیحدہ علیحدہ فرائی کرکے نکال لیں
- پھر پین یا کڑاہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ، نمک، چلی ساس اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- تیل علیحدہ ہونے پر اس میں فرائی کی ہوئی بھنڈیاں اور آلو ڈال کر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن:

اس ڈش کو خالص چائینیز اسٹائل میں پیش کرنے کے لئے اس کے ساتھ ایگ اینڈ اونین فرائیڈ رائس پیش کیے جاتے ہیں۔ انھیں بنانے کے لئے:

دو پیالی چاولوں کو دھو کر بھگودیں، دو پیاز کو باریک کاٹ کر چھ سے آٹھ لمبی کٹی ہوئی ہری مرچوں کے ساتھ آدھی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کرلیں۔ پھر اس میں چار انڈے (زردے کا رنگ ملا کر پھینٹیں ہوئے) اور نمک ڈال کر فرائی کرکے نکال لیں۔ اسی تیل میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال کر بھونیں اور اس میں نمک اور تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر اس میں فرائی کئے ہوئے انڈے اور دو کھانے کے چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں۔

اسپنچ کیش

اجزاء:

پالک	آدھا کلو	چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	ایک پیالی
دودھ	ڈیڑھ پیالی	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	چار عدد	تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ڈیڑھ پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ٹھنڈا یخ پانی	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پالک کو صاف دھو کر باریک چوپ کر لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- مارجرین یا مکھن کو فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے کو دو مرتبہ چھان لیں
- پھر اس میں چٹکی بھر نمک اور مارجرین یا مکھن ڈال کر ہلکے ہلکے انگلیوں کی مدد سے بھر بھرا لیں یعنی اس کی شکل ڈبل روٹی کے چورے کی طرح ہو جائے
- ایک ایک چمچ یخ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کو گوندھ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پلاسٹک میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر تقریباً گیارہ انچ کی گولائی میں روٹی کی طرح بیل لیں، کیش بنانے والی ڈش (سات سے آٹھ انچ کی) کو ہلکا سا چکنا کر کے اس میں یہ روٹی لگا لیں اور اگر ڈش نہ ہو تو کسی بھی گول بیکنگ ڈش میں لگا
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں اور اس ڈش کو رکھ کر دس منٹ کے لئے بیک کر لیں، لیکن بیک کرتے ہوئے اسے پھولنا نہیں چاہیے اس کے لئے اوون میں رکھنے سے پہلے اس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے سے کانٹے سے سوراخ کر لیں اور بیک کرتے ہوئے اس میں کچھ وزن رکھ لیں (وزن کے لئے کوئی سا بھی اناج استعمال کیا جا سکتا ہے، جیسے کہ چاول، لال لوبیا وغیرہ وغیرہ)
- اوون سے نکال کر اس پر چوپ کی ہوئی پالک ڈال لیں، انڈے اور دودھ کو ملا کر ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، جائفل اور تھائم پاؤڈر ملا لیں۔ اس مکسچر کو اوپر سے ڈال لیں
- آخر میں چیز چھڑک کر 180C پر چالیس سے پچاس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں، جب اوپر سے اچھی طرح سنہری ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں یا بچوں کو ان کے پسندیدہ فروٹ جوس کے ساتھ دیں۔

لوبیا گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید لوبیا کے دانے	200 گرام	ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہرا دھنیا	حسب پسند
ٹماٹر	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ گوشت کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کر لیں
- لوبیا کو صاف دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بھگو کر رکھ لیں۔ پھر درمیانی آنچ پر اتنی دیر ابالیں کہ وہ ادھ گلی ہو جائے اور پانی خشک ہو جائے
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو تین سے چار منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- ادرک لہسن، ہلدی اور زیرہ ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں اور پھر ٹماٹر اور گوشت شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر نمک اور لال مرچ شامل کریں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے
- لوبیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آنچ تیز کر کے اتنا بھونیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے
- ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پیاز کریلے

اجزاء:

کریلے	آدھا کلو	سونف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	آدھا کلو	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	میتھی دانہ	چند دانے
دھنیا پسا ہوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ	املی کا گودا	دو کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کریلوں کو اچھی طرح دھو کر چھیلیں اور درمیان سے کاٹ کر بیج نکال دیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ابلتے ہوئے پانی میں دو کھانے کے چمچ نمک ڈالیں اور کریلے ڈال کر تین سے چار منٹ ابال لیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر پانی نکال دیں
- علیحدہ پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کرلیں
- اس دوران زیرہ، رائی، کلونجی، سونف اور میتھی دانہ کو کوٹ کر رکھ لیں
- پیاز میں لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور کٹے ہوئے مصالحے ڈالیں۔ ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- پھر اس میں کریلے ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر اس میں املی کا گودا اور نمک ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ان مزیدار کریلوں کا تازہ بنے ہوئے پھلکوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

چکن ہاٹ پوٹ

اجزاء:

آدھا کلو	ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	
حسب ذائقہ	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	
ایک کھانے کا چمچ	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	
ایک عدد درمیانی	کارن فلار	ایک کھانے کا چمچ	
تین عدد	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	
ایک عدد	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ	
دو عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ	

پندرہ سے بیس منٹ

آدھا گھنٹہ

تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- ہری پیاز کی پتیوں کو باریک چوپ کرلیں اور اس کے ڈنٹھل کو سادی پیاز کے ساتھ موٹا موٹا کاٹ لیں
- چکن کی ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ کر دھو کر رکھ لیں۔ آلو اور گاجر کو بھی چھیل کر اس کے بھی چوکور ٹکڑے کرلیں
- بھاری پیندے کے پھیلے ہوئے پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن کو سنہرا فرائی کرلیں پھر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- چکن ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں پھر ایک پیالی پانی، گاجر، آلو، نمک، کالی مرچ، لال مرچ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہری پیاز کی پتیاں، اجوائن اور کارن فلار (دو چمچ پانی میں گھول کر) شامل کردیں
- پارسلے چھڑک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سندھی دال گوشت

اجزاء:

چنے کی دال	ایک پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چچ
گوشت	آدھا کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چچ
نمک	حسب ذائقہ	امچور	ایک کھانے کا چچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کڑی پتے	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہرا دھنیا	حسب پسند
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چنے کی دال کو صاف دھو کر تین پیالی گرم پانی میں بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چچ ڈالڈا VTF بناسپتی اور پسا ہوا ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس میں دال کو پانی سمیت ڈالیں اور ساتھ ہی لال مرچ، ہلدی اور پسا ہوا دھنیا شامل کر دیں، درمیانی آنچ پر ابال آنے تک پکا کر آنچ ہلکی کر دیں
- تیس سے پینتیس منٹ تک پکنے پر جب دال اور گوشت مکمل طور پر گل جائے تو اس میں امچور پیس کر ڈال دیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں کڑی پتے، زیرہ اور ہری مرچیں ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر زیرے والے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹفڈ بیف اسٹیکس

اجزاء:

...ت (انڈرکٹ)	آدھا کلو	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
	تین عدد درمیانے	ہری پیاز	ایک عدد
	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
...لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
	ایک عدد درمیانی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
...ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
	آدھی پیالی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

...کا وقت: آدھا گھنٹہ
...کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
...: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- گوشت کے ایک سائز کے پارچے کٹوالیں اور دھو کر پین میں ڈال دیں
- اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، باریک کٹی ہوئی پیاز اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کیلئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہوجائے اور گوشت گل جائے
- اس دوران آلوؤں کو ابال کر میش کرلیں، اس میں نمک، کالی مرچ، لیموں کا رس، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہری پیاز کی پتیاں ڈال کر ملالیں
- پارچے مکمل طور پر ٹھنڈے ہوجائے تو اس پر دونوں طرف سے آلو کے مکسچر سے لیپ کردیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں، ہر پارچے کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کا چورا لگا کر سنہرے فرائی کرلیں

پریزنٹیشن:

ان زبردست اسٹیکس کو ٹماٹو کیچپ یا مایونیز کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

کھٹی میٹھی چکن بوٹی

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گودا	چار کھانے کے چمچ
خشک ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر ایک سائز کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- لہسن کے جوؤں کو کچل کر نمک کے ساتھ چکن کی بوٹیوں پر لگا کر رکھ دیں
- زیرہ بھون کر پیاز کے ساتھ باریک پیس لیں اور اس میں املی، ادرک، لال مرچ اور گڑ ڈال کر پکنے رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ پکا کر یہ مکسچر گاڑھا ہو جائے تو چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور اس میں چکن کی بوٹیوں کو ڈال دیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس چکن کی بوٹیوں کو ڈال کر فرائی کریں
- پانی خشک ہو کر تیل علیحدہ ہونے لگے تو باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

عید قربان کے موقعہ پر جب گوشت سے طبیعت سیر ہو جائے تو یہ مزیدار چکن بوٹیوں کا گرم گرم پوری پراٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

فش پزا

فش فنگرز کے اجزاء:

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چچ

مچھلی کو دھو کر اس کے فنگرز کاٹ لیں اور **ڈالڈا اولیو آئل** کے علاوہ تمام چیزوں سے میرینیٹ کر کے فریج میں رکھ دیں

تیاری کا وقت:	تیس سے چالیس منٹ
بیک کرنے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

پزا کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی
خشک خمیر	ایک کھانے کا چچ
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	تین سے چار کھانے کے چچ

میدے میں یہ تمام اجزاء ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا اور **ڈالڈا اولیو آئل** لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں۔

فلنگ کے اجزاء:

ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	چھ سے آٹھ عدد
پیاز آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چچ
پنیر (چیڈر اور موزیریلا ملا کر)	کش کیا ہوا 200 گرام
پسی ہوئی اجوائن	آدھا چائے کا چچ
تھائم پاؤڈر	آدھا چائے کا چچ
ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چچ

پیاز کو **ڈالڈا اولیو آئل** میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں، ٹماٹر اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ پنیر اجوائن اور تھائم ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

ترکیب:

- اوون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور مچھلی کی شکل کے پزا پین کو ہلکا سا **ڈالڈا اولیو آئل** لگا لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو اس اچھی طرح پھیلا کر لگا لیں اور اس پر آدھا ٹماٹر کا مکسچر ڈال لیں
- پھر میرینیٹ کی ہوئی مچھلی (یا چاہیں تو اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر اسے **ڈالڈا اولیو آئل** میں دو سے تین منٹ کے لئے فرائی کر لیں) رکھ کر اس پر باقی ٹماٹر کا مکسچر پھیلا دیں
- فش پین کو اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر یہ منفرد فش پزا گرم گرم پیش کریں۔

ملگتاوُنی مٹن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مسور کی دال	ڈیڑھ پیالی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	کڑی پتے	حسب پسند
ٹماٹر	ایک عدد	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	ایک پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت لال مرچ	چھ سے سات عدد	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس منٹ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پسے ہوئے ناریل میں ایک پیالی ٹھنڈا پانی ملا کر بلینڈ کر کے کوکونٹ ملک تیار کر لیں
- دال کو دھو کر دو پیالی پانی ڈالیں اور ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب پانی خشک ہو جائے اور دال اچھی طرح گل جائے تو بلینڈ کر لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں کڑی پتے کڑکڑائیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس پیاز میں لال اور ہری مرچوں کو پیس کر ڈالیں۔ پھر اس میں دھنیا، زیرہ، رائی اور میتھی دانہ کوٹ کر ڈالیں۔لہسن، نمک اور گوشت ڈال کر بھونیں
- اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں بلینڈ کی ہوئی دال، کوکونٹ ملک اور گرم مصالحہ ڈال دیں
- ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھیں پھر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا لیموں کا رس ڈال کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار ملگتاوُنی مٹن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

گولا کباب کروسینٹ

اجزاء:

[illegible]	ایک کلو	کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
رک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دہی	آدھی پیالی
[illegible]	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
ل مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	کروسینٹ بن	حسب ضرورت
فید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
رم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ		

یاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

انے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

[illegible]: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- باریک پسا ہوا قیمہ لے کر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ، پپیتا اور ڈبل روٹی ڈال کر پیس لیں
- دو سے تین گھنٹے فرج میں رکھنے کے بعد اس میں دہی اور دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** شامل کر لیں
- ایک سائز کے گول کباب بنا کر سیخوں پر لگا لیں۔ دہکتے ہوئے کوئلوں یا گرل پر سینک لیں، جب پکنے پر آ جائے تو ململ کے کپڑے یا ٹشو کی مدد سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** لگاتے جائیں
- سنہری ہونے پر کوئلوں سے ہٹا دیں اور احتیاط سے سیخ سے نکال لیں کروسینٹ بنانے کے لئے 200 گرام میدے میں ایک انڈا، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ چینی اور ایک چائے چمچ خشک خمیر ڈال کر گرم دودھ سے گوندھ لیں۔ پندرہ سے بیس منٹ ڈھک کر گرم جگہ پر رکھیں اور جب پھول جائیں تو اسے دوبارہ گوندھ کر لمبائی میں روٹی بیل لیں۔ اس کے درمیان میں 150 گرام فریج میں رکھا ہوا مارجرین یا مکھن پھیلا کر رکھیں اور روٹی کو دونوں طرف سے اٹھا کر درمیان میں لا کر لفافے کی طرح بند کر دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھ کر دوبارہ بیلیں اور اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پھر ہر ٹکڑے کو درمیان سے کاٹ کر تکونا کر لیں۔ تکون کی چوڑی والی سائڈ سے ٹائٹ رول کرتے ہوئے کنارے پر جا کر بند کر دیں۔ تمام کروسینٹ بنا کر کچن نیپکن سے ڈھک کر پھولنے رکھ دیں اور اوون کو 220°C پر گرم کر لیں۔ پھر کروسینٹ پر برش کی مدد سے انڈے کی زردی لگائیں اور انھیں بیکنگ ٹرے میں رکھ کر اوون میں رکھ دیں، اوون کو 200°C پر کر کے دس منٹ بیک کریں۔ پھر اوون کو 180°C پر کر کے مزید پندرہ سے بیس منٹ بیک کریں اور اوون سے نکال لیں۔

پریزنٹیشن:

کروسینٹ کو ٹھنڈے کر کے درمیان سے کاٹیں، پیاز کے لچھے رکھ کر اس پر دو سے تین گولا کباب رکھ کر حسب پسند چٹنی ڈال کر بند کر دیں۔ اس خالص دیسی ترکیب کو نئے انداز میں پیش کر کے مہمانوں کا دل جیت لیں۔

اور دال اچھی طرح

فرائی کر لیں

میتھی دانہ کوٹ کر

س جائے تو اس میں

ہے سے اتار لیں

پھل میوہ ڈیلائٹ

اجزاء:

ملے جلے پھل	دو پیالی
بادام پستے	آدھی پیالی
کشمش	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	دو پیکٹ
چینی	آدھی پیالی
پانی	چار کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

بنانے کا وقت: پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- تمام پھلوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور انھیں ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس چھڑک کر رکھ دیں
- کریم کے دونوں پیکٹ کھول کر صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ چینی چھڑک دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- بادام پستوں کو بھگو کر چھیل کر اور موٹا موٹا کوٹ کر رکھ لیں، کشمش کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں
- چینی اور پانی کو ملا کر پانچ سے سات منٹ پکا کر شیرہ بنا لیں
- کریم کو فریزر سے نکال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اچھی طرح پھینٹیں اور اس میں تھوڑے تھوڑے کر کے کٹے ہوئے پھل شامل کر دیں

پریزنٹیشن:

شیشے کی ٹرانسپیرینٹ ڈش لے لیں، اس میں پہلے پھل ملی ہوئی کریم کی تہہ لگائیں، پھر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ تیار کیا ہوا شیرہ ڈال دیں اور اوپر سے خشک میوہ چھڑک دیں۔ دوبارہ سے تمام چیزوں کی اسی طرح سے تہہ لگا دیں۔ یخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

موتی پاک

اجزاء:

	آدھا کلو	کھویا	دو پیالی		
	حسب ضرورت	چہار مغز	چار کھانے کے چچ		
	آدھا چائے کا چچ	چھوٹی الائچی	آٹھ سے دس عدد		
	آدھا کلو	بادام پستے	حسب پسند		
	ڈیڑھ پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت		

آدھا گھنٹہ

ایک گھنٹہ

آٹھ سے دس کے لئے

ترکیب:

- بیسن کو چھان کر اس میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے اچھی طرح پھینٹ کر گاڑھا سا آمیزہ بنا لیں، پندرہ بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- بڑے پین میں پانی اور چینی کو ڈال کر اچھی طرح گھول لیں، پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد چیک کر لیں کہ ایک تار کا شیرہ بن جائے (یعنی شیرے کو چچ پر اٹھا کر احتیاط سے انگلی اور انگوٹھے کے درمیان میں رکھ کر دیکھیں کہ اگر ہلکا سا چپک رہا ہے تو یہ شیرہ تیار ہے) تو اسے چولہے سے اتار لیں
- اس شیرے کو گرم جگہ پر رکھیں تاکہ ٹھنڈا نہ ہونے پائے (گرم اوون جو کہ بند کیا ہوا ہو اس میں بھی رکھا جا سکتا ہے)
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پھر اس پر اسٹیل کی چھننی رکھ دیں (جو کہ گھی سے چار انچ اونچی رہے)
- تیار کئے ہوئے آمیزے کو اس چھننی میں ڈال کر اوپر سے لکڑی کے چچ سے دباتے جائیں، تو یہ چھوٹی چھوٹی بوندیوں کی شکل میں کڑاہی میں گرتی جائیں گی
- انھیں سنہری فرائی کر کے نکال لیں اور جب ساری بوندیاں فرائی ہو جائے تو انھیں شیرے میں ڈال کر پکنے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں، جب بوندیاں اچھی طرح پھول جائیں اور شیرہ ان میں جذب ہو جائے تو انھیں چولہے سے اتار لیں
- کڑاہی میں چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ہلکی آنچ پر چچ چلاتے ہوئے پکائیں جب یکجان ہو کر سمٹنے لگے تو اس میں تیار کی ہوئی بوندیاں بادام پستے کی ہوائیاں اور چہار مغز ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چکنی کی ہوئی ٹرے میں پھیلا دیں اور ٹھنڈا ہونے پر حسب پسند قتلیاں کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجائیں اور چاندی کے ورق سے سجا کر خاص مواقع پر پیش کریں۔

بیسن کے لڈّو

اجزاء:

بیسن	آدھا کلو
چینی	آدھا کلو
پانی	ایک پیالی
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	دو پیالی

تیاری کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
تعداد: بارہ سے پندرہ عدد

ترکیب:

- الائچی کو باریک پیس کر رکھ لیں، بیسن کو چھان کر رکھ لیں۔ چینی اور پانی کو پین میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر پین کو درمیانی آنچ پر رکھ کر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں۔ گاڑھا سا شیرہ بن جائے تو اسے چولہے سے اتار کر چکنی کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- شیرہ اچھی طرح ٹھنڈا ہو جائے تو صاف خشک گرائینڈر میں ڈال کر باریک پیس لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں پھر آنچ ہلکی کر دیں
- اس میں الائچی اور بیسن کو ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ہلکا سنہرا ہو جائے اور سوندھی سی خوشبو آنے لگے
- بیسن کو چولہے سے اتار کر گرائینڈ کیا ہوا شیرہ ڈالیں اور اچھی طرح ملائیں (گرم بیسن سے شیرہ پگھلنے پر آجائے گا)۔ احتیاط سے جلدی جلدی لڈو بنا لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم بیسن کے لڈوؤں کو خوبصورتی سے ٹرے میں سجائیں۔ یہ مزیدار لڈو ہر موسم میں مزہ دیتے ہیں۔

بیکڈ لیمن سوفلے

اجزاء:

ے کی زردی	چار عدد
ے کی سفیدی	پانچ عدد
چنی	ایک پیالی
میدہ	ایک چوتھائی پیالی
ھ	سوا پیالی
سی ہوئی چینی	تین کھانے کے چمچ
یموں کا رس	ایک چوتھائی پیالی
یموں کے چھلکے کا چورا	دو چائے کے چمچ
رجرین یا مکھن	حسب ضرورت

ری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
نگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
راد:	چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چھوٹے ساس پین میں انڈے کی زردیوں میں چار کھانے کے چمچ چینی ڈال کر پھینٹیں، جب یکجان ہو جائے تو اس میں میدہ ملا لیں
- علیحدہ ساس پین میں دودھ کو ابال آنے تک گرم کریں اور اس کو تھوڑا تھوڑا کر کے انڈے اور میدے کے مکسچر میں ڈالتے ہوئے پھینٹ لیں
- پھر اس کو چولہے پر رکھ کر چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ پکائیں تاکہ گاڑھا ہو جائے۔ چولہے سے اتار کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں لیموں کا رس، لیموں کے چھلکے کا چورا اور پسی ہوئی چینی ڈال کر پھینٹیں
- علیحدے صاف خشک پیالے میں انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹیں اور سخت ہونے پر اس میں چینی شامل کر دیں
- سفیدی کے مکسچر کو تھوڑا تھوڑا کر کے زردی والے مکسچر میں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملا لیں
- شیشے کے بھاری اوون پروف پیالوں میں برش کی مدد سے مارجرین یا مکھن لگا کر اس پر ہلکی ہلکی پسی ہوئی چینی چھڑک لیں
- پھر تیار کیے ہوئے مکسچر کو اس میں تین چوتھائی حصے تک بھر دیں (پھولنے کی جگہ چھوڑ دیں)۔ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ یا اوپر سے ہلکے سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- گرم گرم اوون سے نکال کر اس پر پسی ہوئی چینی چھڑک دیں یا انڈے کی سفیدی اور چینی کو پھینٹ کر مورینگ بنا کر اوپر سے سجا لیں اور تین سے چار منٹ کے لئے گرم اوون میں رکھ کر نکال لیں

پریزنٹیشن:

اس کو حسب پسند گرم یا ٹھنڈا رات کے کھانے پر پیش کریں۔

دہی بینگن

اجزاء:

گول بینگن	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
دہی	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- بینگن کے موٹے قتلے کاٹ کر انھیں نمک ملے ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں
- پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں ادرک لہسن اور کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر بھونیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک پیالی پانی اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے فرائی کی ہوئی پیاز میں ڈال دیں ہلکی آنچ پر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر اس میں نمک اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- پھر کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** ڈال کر گرم کریں اور اس میں بینگن کے قتلوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

سرونگ ڈش میں فرائی کئے ہوئے بینگن کے قتلے رکھ کر اس پر بگھارا ہوا دہی ڈال دیں اور دوپہر کے کھانے پر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

محترمہ افشاں غازی صاحبہ کا تعارف

آپ ڈالڈا کا دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ اپنے پسندیدہ میگزین کی تراکیب مسلسل آزماتی ہیں آج ان صفحات میں ان کی آزمودہ ترکیب پڑھئے یقیناً بینگن کی ایک نئی شکل آپ کو بھی بھائے گی

اپنے گھر سے کیریئر شروع کرنے والی شیف نوشابہ احمد سے ملئے

''میں آج جو کچھ ہوں تعلیم جیسے جہیز کی وجہ سے ہوں''

پچھلے 23 برسوں سے ہزاروں بچیوں کو کھانا پکانے سکھانے والی خاتون نوشابہ احمد نے خود باقاعدہ کہیں کسی انسٹی ٹیوٹ سے پکانے کی سند حاصل نہیں کی۔ کراچی میں رنگون والا کمیونٹی سینٹر کی اس کوکنگ ایکسپرٹ سے ہر وہ شخص واقف ہے جسے کھانا پکانے کے اداروں سے دلچسپی ہے یا جو ٹیلی ویژن پر کوکنگ کا کوئی پروگرام دیکھنا نہ بھولتے ہوں۔ ناظم آباد نمبر 4 کراچی میں مقیم افراد حناز کو کیری اور نوشاباز کو زین کے حوالوں سے بھی انہیں یاد کرتے ہیں۔ گھر ہی میں کھانے پکانے کی تربیت دیا کرتی تھیں۔ بعد ازاں اخبار میں اشتہار دے کر پورے ہفتے مختلف ڈشز پکانا سکھاتی تھیں۔ نوشابہ احمد کیریئر کی نئی سمت کا سفر کیسے جاری رکھتی ہیں انہی کی زبانی پڑھیے۔

انٹرویو: شاہین ملک

''وہ تجربہ بہتر تھا یا باقاعدہ انسٹی ٹیوٹ میں تربیت دینا اچھا لگا؟''

''96ء میں مجھے اس ٹرسٹ کے اسکول میں سمر کلاسز کے اجراء کے لئے بلایا گیا۔ میں نے دو کلاسز لینا شروع کیں اور باقی چاروں کلاسز کا سلسلہ گھر پر جاری رکھا۔ غالباً یہ جگہ راس آ گئی یا میرا کام پسند آ گیا تو رنگون والا کے ایم ڈی نے مستقل طور پر میری خدمات حاصل کر لیں۔ میں نے VM پبلک اسکول میں تربیت کا سلسلہ شروع کیا، اسی زمانے میں بہت شہرت بڑھی مگر آپ کو حیرت ہوگی کہ میں نے سینٹ جوزف اسکول اور پھر کالج سے پڑھا، بی اے آنرز کیا پھر فلسفہ میں پوسٹ گریجویشن کی اور مجھے شادی کے بعد تک ڈھنگ سے کھانا پکانا نہیں آتا تھا، مگر میرے پاس تعلیم کا جہیز تھا جسے میں نے استعمال کر کے خود اپنے آپ کو منکشف کیا۔ اپنی صلاحیتوں کو عملی زندگی میں آ کر بیدار کیا۔''

''آج تو آپ کے ہاتھ کا ذائقہ بھی بہت مشہور ہے، پھر یہ سلسلہ کیسے چلا، آپ اتنی اچھی کوکنگ کیسے کرنے لگیں؟''

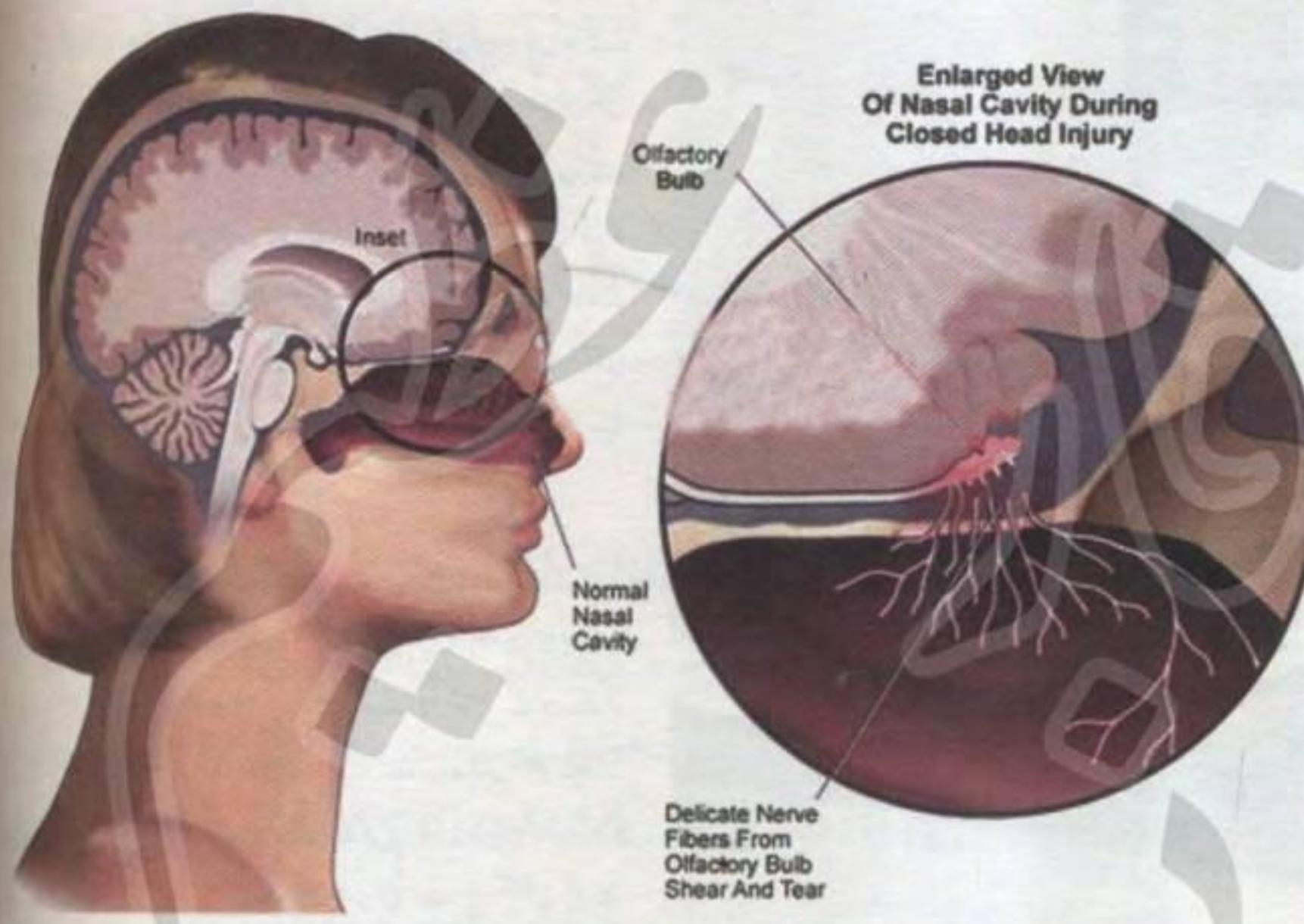
''تراکیب انگریزی میں ہوتی تھیں۔ میرے لئے اس زبان کو سمجھنا مشکل نہیں تھا۔ میں نے ریسیپز کو follow کرتے کرتے مہارت

...ل کی ہے۔ میں متعدد فوڈز برینڈز کی ایمبیسڈر رہی۔ پانچ پانچ سو ...اد کے کھانے بنائے۔ میرا فیلڈ ورک خاصا وسیع ہے، مسلم جمخانہ، ...اچی جمخانہ اور دیگر کلبز میں بطور جج بلائی جاتی رہی اور وہاں کوکنگ ...شارٹ کورسز کی کلاسز بھی لینے جاتی رہی۔ 1990ء میں مقامی کمپنی ...نے چند خوش نصیب کھانا پکانے والوں کو ٹائٹل دیئے تھے جن میں مجھے ...ترین کوکنگ ایکسپرٹ کا ٹائٹل دیا گیا۔ میں سمجھتی ہوں کہ میری امی کا ...ورثہ مجھ میں منتقل ہوا ہے۔ امی کو شاندار ذائقے والے کھانے ...نے آتے تھے اور وہ نت نئے تجربے کرتی تھیں۔ میں نے انہیں ...صالحوں سے کھیلتے دیکھ کر اور ان کے ہاتھ کے بنے کھانے کھا کر اپنے ...ر خوشی اور اعتماد کی رمق محسوس کی۔"

"...یا گھر پر کوکنگ سکھانے کے لئے آپ کو کثیر سرمایہ کاری کرنی پڑی تھی؟"

"...نہیں میں نے کوئی لاگت نہیں لگائی۔ دراصل گھر بہت بڑا تھا۔ ...ری دو ہی بیٹیاں ہیں شوہر کام پر چلے جاتے اور شام گئے لوٹتے تو ...اس وقت میں نے سوچا کہ دوپہر سو کر گزارنے سے کہیں بہتر ہے کہ ...پنے اندر کوئی ہنر پیدا کروں اور کسی کے کام آؤں۔ میں اور سارہ ...ریاض ہی نہیں شیریں انور نے بھی گھر ہی سے پروفیشنل کیریئر ...شروع کیا ہے، پھر بعد میں 1997ء تک انتہائی کم فیس پر کلاسز لیتی ...رہی۔ ڈھائی یا تین سو روپوں سے زیادہ کبھی فیس وصول نہیں کی۔ شہرت ... mouth publicity کی وجہ سے ہوئی پھر اخبار میں اشتہار دینا شروع کیا ...جس میں فرنچائز کلاسز اور ٹائم ٹیبل کے ساتھ تربیت کا سسٹم بنایا۔ گل رعنا ...نے کر مسلم جیم خانہ اور کراچی جیم خانہ میں پانچ پانچ سو افراد کے لئے خود ...کھڑے ہو کر کھانے پکائے۔"

"آپ کی کوکنگ کلاسز سے کوئی کامیاب شیف جو مقبول ہو رہا ہو"

"...آفتاب میری شاگردوں میں سے ہے اور سارہ ریاض تو میری دوست ...ہے اور دوستوں کے کام پر فخر ہونا چاہیے۔"

"...شیف اور کوکنگ ایکسپرٹس کی مرتب کردہ کتابیں خاصی مقبول ہو رہی ہیں، ...کتب کے مجموعوں کی یہ روایت عام قاری کے لئے کتنی کارآمد ہے؟"

"...بلاشبہ بعض کتابیں تو بہت عمدگی سے شائع ہوئی ہیں۔ نہایت اچھی تراکیب ...لیکن کتابوں سے وہی لوگ کھانا پکانا سیکھ سکتے ہیں جنہیں ناپ تول کی ...مہارت ہو بلکہ کتابوں سے ہم لوگ کھانا پکانا سیکھ سکتے ہیں تاکہ تھوڑی سی ...تبدیل کر لیں تو بھی ذائقہ خراب نہ ہو۔ بنیادی طور پر کھانا کسی ماہر شیف یا ...ماہر ہی سے سیکھنا چاہیے تاکہ جہاں غلطی ہو فوراً اصلاح کی جا سکے۔" (یہ ...زبیدہ آپا صاحبہ کی ذاتی رائے ہے۔)

"کھانا پکانا سائنس بھی ہے اور آرٹ بھی کیا یہ صرف ریاضت سے آنے والا ...ہے؟"

"...بالکل صحیح، اس میں سارا کمال مصالحوں کے ناپ اور تول کا ہے اور کچھ نہیں ...ہے۔ کوکنگ آئل کے علاوہ نمک، مرچ، دھنیا اور ہلدی یہ ہیں ہمارے چار ...بنیادی مصالحے، ان ہی کے اُلٹ پھیر سے ہزاروں ڈشز تیار ہو جاتی ہیں۔ اسی ...طرح چائنیز میں چند ساسز، اجینو موتو اور سیاہ مرچوں سے کئی مختلف ذائقے بن جاتے ہیں، ہمیں انہی مصالحوں سے کھیلنا آنا چاہیے۔"

میرا پہلا پیار ہی پکوان تیار کرنا ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ میں کروں یا ٹی وی اسکرین پر، میں ہر جگہ مطمئن رہتی ہوں۔ اگر کسی فوڈ چینل نے اچھی آفر کی تو سوچا جا سکتا ہے

"ٹیلی ویژن پر آپ کم کم ہی نظر آتی ہیں، اس کی وجہ؟"

"اب کسی قدر کم ہوا ہے ورنہ ندا یاسر کے ساتھ 'گڈ مارننگ پاکستان' کرتی رہی۔ جس میں کھانوں کے ٹوٹکے بھی بتایا کرتی تھی۔ ایک مقامی چینل پر 'کاک ٹیل ٹائم' شو کیا۔ کئی افطار کے شوز کیے، سعادت صدیقی کے ساتھ ایک پروگرام طویل عرصے تک کیا۔ پھر ایک پروگرام یہاں کی انتظامیہ نے دبئی سے چلایا۔ آج کل امریکا میں وطن چینل سے میرے پروگرام پیش ہو رہے ہیں۔ میرا پہلا پیار ہی پکوان تیار کرنا ہے۔ یہاں انسٹی ٹیوٹ میں کروں یا ٹی وی اسکرین پر، میں ہر جگہ مطمئن رہتی ہوں۔ اگر کسی فوڈ چینل نے اچھی آفر کی تو سوچا جا سکتا ہے۔"

"فرنچائز کوکنگ کی ریسپیز میں کوالٹی کا خیال رکھنا بہت کٹھن ہوتا ہے اور ذائقے کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا جا سکتا، آپ یہ معیار کس طرح قائم کر لیتی ہیں۔ بڑے بڑے کک یہ معیار قائم نہیں رکھ پاتے۔"

"بات یہ ہے کہ جس پکانے والے کے ہاتھ میں اللہ تبارک تعالیٰ نے ذائقہ دے دیا ہو پھر وہی اس کی مدد کرتا ہے۔ میں بڑا بول نہیں بولنا چاہتی کہ ایک بار کسی فائیو اسٹار بڑے ریستوران یا آؤٹ لیٹ پر ایک ڈش چکھ لوں یا ریسپی پتا کر لوں، بس پھر من و عن ویسا ہی ذائقہ تیار کر لیتی ہوں۔"

"ایسی بچیاں جو مشہور ریستورانوں کی خاص ڈشز سیکھنا چاہیں اُن کے لئے کوئی مشورہ دیں گی۔"

"ہمارے مرکز کے اشتہارات میں ان ریستورانوں کی خاص الخاص ڈشز کا ٹائم ٹیبل شائع ہوتا ہے۔ آپ یہاں آیئے اور اس روز کی فیس ادا کر دیجئے۔ مرکز آپ کو گروسری کے اجزاء خود مہیا کرے گا اور کلاس اٹینڈ کر لیں، یقیناً کچھ نہ کچھ سیکھ کر گھر لوٹیں گی۔ ایک بار نہیں ہزاروں بار سوال کریں۔ میں یہ واحد کام ہے جس سے نہ اکتاتی ہوں نہ تھکتی ہوں اور طالبات کی غلطی بھی فوراً پکڑ لیتی ہوں اور ان کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ پہلے میرا مشن خود اچھی بیکنگ اور کوکنگ کرنا تھا اب میری خواہش ہے کہ مرکز میں آنے والی ہر طالبہ اچھی کک بن جائے۔"

"کوئی آسان سے ٹوٹکے جو یاد آ رہے ہوں بتائیں۔"

"• سالن میں نمک زیادہ ہو جائے تو ناریل کے چھلکے تراش کر ایک جوش دے دیں۔ نمک کی زیادتی متعدل ہو جائے گی۔

• کبھی سرخ مرچوں کی تیزی ہو جائے تو پیش کرنے سے پہلے سالن میں دودھ یا دہی کی تھوڑی سی مقدار شامل کر لیں، اس طرح پیاز زیادہ گہری براؤن ہو جائے تو بھی تازہ دودھ شامل کر کے سبزی یا گوشت کو بھون لیں، ہنڈیا کی رنگت سیاہ نہیں پڑے گی اور ذائقہ بھی خراب نہیں ہوگا۔ ہمارے پاس تو شادی ہونے سے دو ایک ماہ پہلے بچیاں آتی ہیں اور مایوں بیٹھنے تک روز مرہ کی کوکنگ اعتماد سے کرنے لگتی ہیں۔ پکانے سے عشق تو کیجئے منزلیں خود بخود آسان ہو جائیں گی۔"

خوشبو اور ذائقے کے بغیر

زندگی زندگی نہیں

حواس خمسہ سے محرومی کے اثرات تباہ کن ہوتے ہیں

انعامات الٰہی کا جتنا شکر ادا کر سکیں کرنا چاہیے ان نعمتوں میں ہمارے حواس خمسہ شامل ہیں یعنی دیکھنے، ہنسنے، سونگھنے، چکھنے اور چھونے کی حس اگر یہ نہ ہو تو زندگی زندگی کہاں رہے گی؟

سونگھنے اور چکھنے کی حس کے درمیان گہرا تعلق ہے جو لوگ اس قدرتی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں ان کی زندگی بہت بے کیف ہو جاتی ہے۔ اولمپک کھیلوں کے مقابلے میں دو بار سونے کا تمغہ جیتنے والے برطانوی کشتی داں جیمز کریک نیل امریکہ میں ایک حادثے کا شکار ہوئے ان کے سر پر شدید چوٹیں آئیں۔ وہ صحت یاب تو ہو گئے لیکن اب نہ تو وہ چیزوں کی خوشبو سونگھ سکتے ہیں اور نہ ہی کھانوں کا ذائقہ محسوس کر سکتے ہیں۔ ایک حالیہ انٹرویو میں انہوں نے کہا تھا اب میں صرف خود کو زندہ رکھنے کے لئے کھانا کھاتا ہوں ورنہ مجھے ذائقہ محسوس نہیں ہوتا میں سب کچھ یاد کرتا ہوں اور ذائقوں کی دنیا میں لوٹنا چاہتا ہوں مگر طب میں اس مرض کا کوئی علاج نہیں''۔

اسی طرح ایک برطانوی موسیقار ڈنکن بوک بھی سر کی چوٹ کے بعد سونگھنے کی حس سے محروم ہو گئے تھے۔ کہا جاتا ہے کہ ہم جو کچھ کھاتے پیتے ہیں اس کے ذائقے کے احساس میں 80 فیصد کردار سونگھنے کی حس ادا کرتی ہے۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ جو لوگ کسی چیز کی خوشبو سونگھ نہیں سکتے ان کے ذائقے کی حس بھی ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح آپ خود اپنی زندگی کے تماشائی بن جاتے ہیں۔ آپ کو ایسا لگتا ہے جیسے شیشے کے پیچھے سے اپنی زندگی کا نظارہ کر رہے ہوں۔

سونگھنے کی حس سے محرومی میں آس پاس کی دنیا میں آپ پوری طرح انوالو نہیں ہوں گے تو زندگی کی کتنی خوشیوں، مسرتوں اور رنگوں سے محروم رہ جائیں گی غرضیکہ محرومی کیسی بھی ہو تنہا، اداس اور اکیلا کر دیتی ہے۔

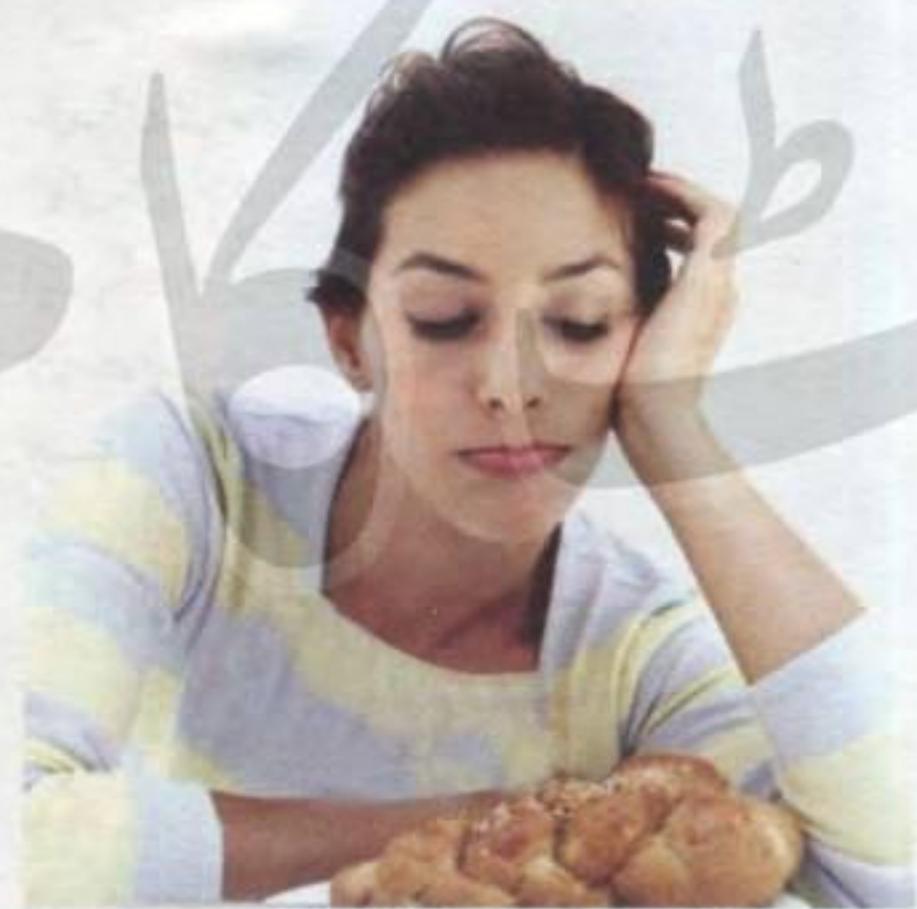
ذائقے سے محرومی کو طبی اصطلاح میں Ageusia کہتے ہیں۔

سونگھنے کی حس سے محرومی کو Anosmia کہا جاتا ہے۔ اس محرومی کے جسمانی اور نفسیاتی اثرات انتہائی تباہ کن اور دوررس ہوتے ہیں۔ سینٹر فار دی اسٹڈی آف اسپنیز کے ڈائریکٹر پروفیسر بیری اسمتھ کہتے ہیں کہ جو لوگ سونگھنے کی حس سے محروم ہو جاتے ہیں ان کی یاسیت، افسردگی، نابینا افراد سے بھی زیادہ گہری ہوتی ہے اور وہ نسبتاً زیادہ طویل عرصے اس عالم میں گزارتے ہیں۔ سونگھنے کی حس کو لوگ اہمیت نہیں دیتے اس سے محرومی کے باعث نہ صرف یہ کہ کھانوں کے ذائقے سے لطف اندوزی ختم ہو جاتی ہے بلکہ اس کے ساتھ کوئی بھی جگہ اور کسی بھی جانے پہچانے شخص کی اپنی منفرد دلپذیر خوشبو سے بھی متعلقہ شخص محروم ہو جاتا ہے اس حس کا یعنی قوت شامہ کا یادداشت سے بھی قریبی تعلق ہوتا ہے۔

کھانوں کی لذت نہ جاننا بھی اذیت ناک ہوتا ہے

ہمارے منہ میں تقریباً 9 ہزار ایسے اعصابی ریشے (Taste buds) ہوتے ہیں جن سے چیزوں کا ذائقہ محسوس ہوتا ہے لیکن اصل چیز قوت شامہ ہوتی

ہے جو لوگ سونگھنے کی حس سے محروم ہوتے ہیں وہ کھانے کا ذائقہ بھی نہیں بتا سکتے تاہم جو چیزیں کھائی جاتی ہیں ان کے ذائقے کی شناخت میں ان اعصابی ریشوں یعنی Taste buds کا کردار حیران کن حد تک زیادہ اہم نہیں ہوتا۔ 90 فیصد وہ چیز جسے ہم مزا اور ذائقہ قرار دیتے ہیں دراصل کھانے کی مہک ہوتی ہے۔

شکاگو میں اسمیل اینڈ ٹیسٹ ریسرچ اینڈ ٹریٹمنٹ فاؤنڈیشن کے نیورولوجیکل ڈاکٹر ایلین ہرش کے مطابق جب ہم نوالے کو منہ میں چباتے ہیں تو اس کے چھوٹے چھوٹے ریزے ناک کے جوف کے قریب پہنچ جاتے ہیں اور وہاں خوشبو یا مہک کو شناخت کرنے والے Olfactory عصاب ان کی گرفت کر کے اس سے متعلق پیغام دماغ کو بھیجتے ہیں ایک افسوسناک حقیقت یہ ہے کہ کھانے کے ذائقے میں بھی عمر کے ساتھ تبدیلی محسوس ہونے لگتی ہے ڈاکٹر ہرش کے مطابق پیدائش کے بعد سے ہم اپنے Olfactory Neurons کا ایک فیصد ہر سال ضائع کرتے جاتے ہیں اور 30 سال کی عمر تک اتنا نقصان ہو چکا ہوتا ہے کہ سونگھنے کی حس میں اس کی جھلک نظر آنے لگتی ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی ریسرچ رپورٹ کے مطابق سونگھنے اور چکھنے کی حس میں کمی کی وجہ بعض غذائیت بخش اجزاء کا فقدان بھی ہوتا ہے زنک اور وٹامن B12 کی کمی سے یہ دونوں حسیں کمزور پڑ سکتی ہیں لہٰذا ایسی غذائیں کھائیں جن میں زنک اور وٹامن B12 موجود ہو۔ سیپوں (Oysters) میں زنک اور وٹامن B12 موجود ہیں۔ گائے کے گوشت میں بھی یہ غذائیت موجود ہے لہٰذا غذا کا معیار بہتر بنا کر حواس خمسہ کی کارکردگی فعال کی جا سکتی ہے۔ جرمنی میں Smell and taste clinic میں محققین نے گلاب کے تیل، لیموں اور لونگ کی خوشبو کو 12 ہفتوں تک بار بار سونگھنے کی ہدایت کی ہے ان کی تحقیق کے مطابق ناک کے اندر مہک کو شناخت کرنے والے Olfactory اعصاب کی کارکردگی بہتر بنانے کی یہ ایک موثر ترکیب ہے۔

صحت کا کرلیں زندگی سے پکا رشتہ

یہ ٹپس ہیں اصل میں توانائی کا سرچشمہ

صحت بھری زندگی عطیہ خداوندی ہے مگر اس عطیہ کی حفاظت کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ کون کہہ سکتا ہے کہ وہ کبھی بیمار نہیں پڑتا یا اس سے ذرہ برابر بھی بداحتیاطی نہیں ہوتی لیکن اگر آپ کے پاس کچھ صحت اور تندرستی کے خاص ٹوٹکے ہوں تو آپ محتاط زندگی گزار سکتے ہیں۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند احتیاطی تدابیر شائع کررہے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ ان میں سے کچھ پر عمل ہوجائے۔

• اگر آپ نے گھر میں بلی پال رکھی ہے تو دیکھئے وہ صبح بیدار ہوکر کیسے انگڑائیاں لیتی ہے۔ پورے بدن کو گھماتی، کھینچتی اور مٹرگشت کرتی ہے۔ آپ بھی اسی طرح کی کوئی ہلکی پھلکی ورزش کرلیا کریں۔ اس سے دوران خون کے بہاؤ میں بہتری آئے گی اور نظام ہاضمہ بھی بہتر ہوگا۔ یہ بھی مناسب ہوگا کہ بیدار ہوتے ہی ایک گلاس سادہ پانی پی لیا جائے۔

• یہ کس نے کہا کہ ناشتہ نہ کرنے سے وزن اعتدال میں رہتا ہے؟ ایک مطالعے کے مطابق وزن کو متناسب رکھنے کے لئے متوازن ناشتہ کرنا بہت ضروری ہے۔ متوازن ناشتے کی تعریف یہ ہے کہ آپ ایک تازہ پھل یا اس کا جوس، فائبر سے بھرپور دلیہ، بالائی نکلا دودھ یا دہی، براؤن بریڈ کا ایک سلائس اور ایک ابلا ہوا انڈا ضروری کھالیں۔ ناشتے کے ساتھ ملٹی وٹامنز کے سپلیمنٹ لینا نہ بھولیں اور یہ ہمیشہ اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے استعمال کریں۔

• حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق دانتوں کی صفائی کریں۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو صحیح سمت میں برش کرنا آتا ہی نہیں۔ آپ سیکھ لیجئے کہ جس طرح پنسل تھامتے ہیں اسی پوزیشن میں ٹوتھ پیسٹ لگے برش کو اوپر سے نیچے کی جانب صرف دو منٹ تک رگڑنا ہے۔ زبان کی صفائی کے ساتھ تالوؤں پر بھی برش کرلیا کریں یہی وہ جگہیں ہیں جہاں جرثومے جمع ہوتے ہیں۔

• دانت صاف کرنے کے لئے آپ کو ہرگز بھی کسی فینسی برش کی ضرورت نہیں۔ آپ سادہ سی ساخت والا برش خریدیے لیکن ہر مہینے کے سودے کی فہرست میں ٹوتھ برش لکھنا نہ بھولیں۔ ایک برش کی اتنی ہی مختصر زندگی ہوتی ہے اس کے بعد اس کے ریشے مڑنے لگتے ہیں اور یہ مکمل طور پر دانتوں اور مسوڑھوں کی صفائی کرنے کے لئے مفید نہیں رہتا۔ اگر آپ برسوں تک ایک برش چلاتے جائیں گے تو ٹوتھ پیسٹ ہی ضائع کریں گے یہ زیادہ سے زیادہ منہ کی مہک بدل دے گی۔

• دماغ کو تقویت دینے کی کوشش جاری رکھیں۔ اعصابی تقویت کے لئے دماغ کے بایوکیمیکلز کو متحرک رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ دانتوں کے ماہر ڈاکٹر سے صحیح برش کرنے کا طریقہ پوچھ کر اس پر عمل کریں تو یہ کام آسان ہوجائے گا اور غذائیں بھی ایسی ہی استعمال کریں جن کے ردعمل اور اثرات اعصابی نظام کو بہتر کرتے ہوں۔

• محنت کرنا سیکھیں۔ دلوں کی کدورتوں کو خیرباد کہیے۔ آپس کے تعلقات اور رشتوں کی نزاکت کو سمجھنا شروع کریں۔ ایثار بھی کریں اور دوسروں سے ایثار کی توقع بھی رکھیں۔ ویسے تو توقع نہ رکھنے پر زور دیا جاتا ہے لیکن یہ بات باہمی تعلقات بہتر کرنے کے لئے موزوں نہیں۔

• اپنے اندر روحانیات سے لگاؤ پیدا کرلیں۔ انسان کو قوت گویائی، فہم و فراست، دانائی اور عقل و خرد کی نعمتوں سے نوازا گیا ہے۔ حلال روزی کمائیں اور رشوت، غصب، خیانت، چوری اور یتیم کے مال میں تصرف سے بچیں۔ قناعت اور دیانت حلال روزی کے بنیادی نکتے ہیں اور نفس میں گرفتاری سے بچنا چاہیے۔ بے شک اللہ کے نیک بندوں کے لئے رحمت ہی رحمت ہے۔ جو لوگ منفی سوچیں رکھتے ہیں یا غلط راستے اختیار کرکے دولت کماتے ہیں تو ایسے لوگوں کے لئے یہی دولت جہنم کے سفر میں زاد راہ بنے گی۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ایک مطالعے میں بھی روحانیت اور عبادات میں مشغول رہنے والے افراد کو ذہنی و جذباتی پہلوؤں سے مطمئن اور آسودہ حال پایا گیا۔

• ادرک، لہسن اور پیاز کی تیزی پر نہ جائیں۔ یہ Smelly اجزاء ضرور ہیں لیکن ان کی غذائی افادیت اور توانائی اپنی جگہ مسلمہ ہے۔ کیپ ٹاؤن میں ہونے والی ایک تحقیق کے مطابق بچوں کو لہسن کھلانے سے بدلتے ہوئے موسم کے وائرل انفیکشنز سے نجات ملی اور دل کے امراض کی طرف پیش رفت کرنے والے مریضوں کا خطرہ کم ہوگیا کیونکہ لہسن میں خون پتلا کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہے۔ مذہب اسلام میں ان اشیاء کو کھا کر مسجد میں آنے سے گریز کرنے کی ہدایت کی گئی ہے تاکہ ان کی بو سے دیگر نمازی ناگواری محسوس نہ کریں۔ لیکن یہ کس نے کہا کہ کبابوں کے ساتھ لچھے دار پیاز، چٹنیاں خصوصاً لہسن کی یا ادرک کے ساتھ پکی ہوئی مرغی نہ کھائی جائے یا کھا کے دانت صاف کئے بغیر عبادات کی کسی محفل یا روٹین کے ملنے جلنے کے لئے روانہ ہوا جائے۔

• زیتون بھی کھانے چاہئیں۔ پزا، سلاد، لزانیا یا اچار کسی شکل میں کھایئے۔ اسی طرح سبز چائے بھی پیا کیجئے۔ شروع میں اگر ذائقہ بھلا نہیں لگتا تو رفتہ رفتہ عادت ہوجاتی ہے کیونکہ سبز چائے اور زیتونوں میں ایک جزو پولی فینولز (مخصوص آکسیڈینٹس) موجود ہیں جو سینے کے سرطان سے بچاؤ کرتے ہیں۔ اگر آپ تمباکو استعمال کرتے ہیں تو خاص کر زیتون اور سبز چائے ہی ایسی غذائیں ہیں جو تمباکو کے مضر اثرات بہت حد تک زائل کرسکتی ہیں۔ زیتون ہمارے شہروں میں باآسانی دستیاب ہیں۔

• کیلشیم قدرتی ذرائع سے حاصل کریں خواہ دودھ پئیں یا دہی کھائیں۔ یہ ہر شکل میں آپ کی ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے لئے ضروری ہیں۔ یاد رکھئے کہ بچپن سے لے کر بالغ ہونے تک آپ کی ہڈیوں کو مضبوطی کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے اور 30 برس کی عمر سے ہڈیاں شکست و ریخت کا شکار ہوسکتی ہیں۔ کیلشیم کو جذب کرنے کے لئے آپ کو وٹامن D اور میگنیزیم درکار ہوتا ہے۔

• معدے کی صحت برقرار رکھنے کے لئے بیریز جن میں اسٹرابیری، راس بھری اور بلو بیری شامل ہیں ضرور استعمال میں رکھئے۔ طبی اصطلاح کے مطابق ان بیریز میں ایک خاص جزو Anthocyanidins پایا جاتا ہے یہ اینٹی آکسیڈینٹس بہت طاقتور ہوتے ہیں۔ بیریز کے بعد اولین ترجیح انگور ہوسکتے ہیں ان میں بھی ایک مخصوص جز ایسا ہے جو متعدد بیماریوں اور خاص کر کینسر سے محفوظ رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔

بالکونی، ٹیرس، راہداری

قدم قدم پر پھول کھلائیں

ماحول دوست ہوجایئے، اگایئے گملوں میں ایسے پھول کہ بہار ہو یا نہ ہو گھر میں بہار آجائے۔ ہماری دنیا کو زیادہ ہریالی اور شادابی کی ضرورت ہے تاکہ فضا کی آلودگی کو زائل کرنے کے لئے کچھ پیش رفت کی جاسکے۔ اگر گھر کی مکانیت مختصر ہو تو بھی دل چھوٹا نہ کیجئے۔ کوئی گملہ، کنٹینرز یا لٹکانے والی ٹوکری کچھ بھی میسر آئے اگا لیجئے تاکہ آپ کے اردگرد کے ماحول سے جتنی آلودگی اور کیمیائی اثرات زائل ہوسکیں اتنا ہی بہتر ہے۔ چھوٹے گملے سنبھالنے آسان ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ کو باغبانی کے بنیادی ٹپس نہیں معلوم اور آپ پودوں کی صحیح نگہداشت کی ذمہ داری مالی پر بھی نہیں منتقل کرسکتیں تو موسمی پھولوں والے پودے تعداد میں زیادہ نہ خریدیں۔ پودوں کو صرف پانی ہی دینا مقصد نہیں ہوتا۔ انہیں دھوپ یا چھاؤں میں رکھنا، کیڑوں اور حشرات سے محفوظ رکھنا، خودرو جھاڑیوں کو کاٹنا، تراشنا، مٹی بدلنا یعنی ایسی کئی چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں جن کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔

راہداری، برآمدے جیسی گزرگاہوں میں بڑی جسامت والے پودے رکھنا صحیح نہیں ہوتا۔ کیونکہ آپ کو چلنے پھرنے کے لئے مناسب جگہ اور گنجائش درکار ہوتی ہے۔ یہاں آپ کو کشادگی کا احساس اجاگر کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

پودوں کے لئے گملے لینے ہوں یا پرانے ٹن، چھوٹے ڈرم کچھ بھی بونے سے پہلے پشت سے سراخ کروالیجئے تاکہ ہوا کا گزر یقینی ہوجائے۔ مختلف سبزیاں اور جڑی بوٹیاں ان گملوں ہی میں اگا لینی بہتر ہوتی ہیں۔ ہری مرچیں، لیموں، ہرا دھنیا، پودینہ، نیازبو، اوریگانو، تلسی، روزمیری اور سیج کچھ بھی جو آپ سہولت سے اگاسکیں۔ جڑوں والی سبزیوں کو زمین کی کشادگی درکار ہوتی ہے۔ اگر بڑا ڈرم مل جاتا ہے تو اس میں بھی گاجر اور مولیاں بوئی جاسکتی ہیں۔ لٹکنے والی ٹوکری میں ٹماٹر اگائے جاسکتے ہیں کیونکہ ٹماٹر کو سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کدو اگانا ہو تو 24 انچ کے کنٹینرز میں اگایا جاسکتا ہے۔

اب ہمارے شہروں میں نامیاتی کھاد بھی دستیاب ہورہی ہے۔ بہتر ہے کہ باغبانی کا یہ شوق کلیتاً ماحول دوست اجزاء پر منحصر ہو۔ بیج ڈالتے وقت خیال رکھیں کہ دور دور نہ ڈالے جائیں۔ پودوں میں نئی کھاد اور تھوڑی سی نمی ہو۔ لیموں، کینوں، شریفہ، چیکو، پپیتے اور کھجور کے لئے بڑے گملے درکار ہوں گے مگر یہ تجربہ ضرور کرنا چاہئے۔ جب آپ ایک بار تجربے کار باغبان سے اپنے مسائل کو زیر بحث لے آئیں تو وہ آپ کی مسلسل رہنمائی کرسکتا ہے۔

بیلیں گملوں میں اچھی رہتی ہیں اور پھلتی پھولتی ہیں کیکٹس اور سیکوٹیسٹ کی تمام اقسام کو گملوں میں اگایا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ خوبصورت Annual پھول بھی بہت اچھا تاثر دیتے ہیں۔

ہمارے ملک میں پانی کی کمی ہے اور اس بحران کو دیکھتے ہوئے باغبانی ترک بھی نہیں کرنی چاہئے اس کا آسان حل یہ ہے کہ ایسے پودوں کا انتخاب کیا جائے جو کم پانی میں نشوونما پائیں۔ درخت فضا کو صاف ستھرا رکھتے ہیں۔ اگر ایک آدھ ہی سہی درخت گھر میں اگ جائے تو بہت اچھا ہے۔ آپ کتنے ہی چھوٹے گھر میں رہتے ہوں اگر فلیٹ میں بھی ہیں تو کچن کے سنک کے اوپر لگی کھڑکی میں ہرا دھنیا ٹوکری میں اگایا جاسکتا ہے۔ انڈوں کے چھلکوں، چائے کی پتی اور پیڑوں کے پتوں کو بطور کھاد استعمال کرکے زیادہ سے زیادہ نامیاتی باغبانی کی جاسکتی ہے۔

گھر میں لگے پودوں کو حشرات سے بچانے کے لئے آرگینک فرٹیلائزرز استعمال کئے جانے چاہئیں تاکہ ہمارے پھول، پودے اور سبزیاں کیمیائی عناصر سے پاک رہیں یہ آپ کے ماحول میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ لے کر آپ کو آکسیجن مہیا کردیتے ہیں۔ کیا ہی بہتر نہیں کہ ہم بھی ان کی دیکھ بھال ننھے منے بچوں کی طرح کریں۔

چارکول... نام لیجئے حاضر ہیں گرلڈ اور باربی کیو ڈشز

یہ کراچی کے ساحل کی نم آلود فضا کا ایک خاص ریستوران ہے

پاکستانی کھانوں اور خاص کر ریسٹورنٹس میں پیش کیے جانے والے مینیو کا معیار اب خاصا بدل چکا ہے اگر میں اسے ترقی یافتہ شکل کہوں تو غلط نہیں ہوگا۔ کبھی ایک زمانے میں جنک فوڈ، چائنیز اور اطالوی کھانے مثلاً پزا اور لزانیا مقبول ہوئے تھے آج بحیرہ روم، اوقیانوس، جرمن، جاپانی، عربک، اسپینش اور فرنچ یعنی کون سے کیوزین ایسے ہیں جو پاکستانی ریسٹورنٹس میں دستیاب نہیں۔

شاہین ملک

آج ان سطور میں ہم ذکر کر رہے ہیں کراچی کے ریسٹورنٹ ''چارکول'' کا جو اپنی باربی کیو اور گرلڈ کھانوں کی وجہ سے مقبول ہے اور خاصی معروف جگہ ہے۔

''چارکول'' کے لفظی معنی کوئلے کے ہیں تاہم ریسٹورنٹ میں ایسی کوئی دیسی ڈش نہیں پیش کی جاتی جس میں ہمارے دیسی طریقوں سے کوئلے دہکا کے دھوئیں کی مدد سے ذائقہ بڑھایا جاتا ہو۔ لہٰذا چارکول جاتے وقت یہ توقع نہ رکھیں کہ آپ یہاں وہی دھواں گوشت کھانے جا رہے ہیں یہاں آپ کو دوسرے بدیسی ذائقوں کی ورائٹی ملے گی۔ لیکن سب سے پہلے دو دریا تو چلئے۔

ایک زمانہ تھا کہ ہم سی بریز کی فوڈ اسٹریٹ کو ساحل سمندر کا The End تصور کرتے تھے پھر ویلیج اور فلوٹنگ ریسٹورنٹ کھلے تو کھانے کے شائقین دو قدم آگے بڑھ گئے مگر اب دو دریا اور کورنگی کریک تک بڑے ریسٹورنٹس اور کیچھ کی شاخوں کا جال بچھا ہوا ہے۔ قطار در قطار پوری ساحلی پٹی پر عمدہ ترین ذائقوں کی ورائٹی پیش کرنے والے یہ ریسٹورنٹس رات میں دن کا سماں کئے رکھتے ہیں۔ خاص کر ویک اینڈ اور تہواروں کی راتوں میں یہاں تل دھرنے کو جگہ نہیں ملتی۔ ہم اپنا احوال بیان کرتے ہیں۔ چارکول میں اول تو پارکنگ مشکل سے ملی۔ بھیڑ سے بچتے بچاتے اندر گئے ریسٹورنٹ کے استقبالئے کو اوپن ایئر رکھا گیا ہے۔ یہاں دائیں جانب ریگزین کے صوفے رکھ کر عارضی انتظار گاہ کی شکل دی گئی ہے۔ استقبالیہ کا وئٹر کلرک آپ کے اہل خانہ کو شمار کرکے باری آنے اور میز کی دستیابی تک آپ کو انتظار کرنے کی ہدایت کرتا ہے۔ استقبالئے کے اطراف میں مختصر قامت کی لکڑی کی چار دیواری کو سیاہ رنگ میں رنگا ہوا ہے بلکہ کھانے کی نشستوں کے اطراف بھی اسی سیاہ رنگ کی خوشنما لکڑی کی پٹیوں سے آراستہ کیا گیا ہے۔ چھتوں پر زرد روشنیوں کے قمقموں نے ماحول میں عجیب حرارت سی پیدا کر دی ہے۔ ایسا لگتا ہے چارکول کی یہ آرائش یہاں آنے والے ہر شائق کو خوش آمدید کہہ رہی ہو۔ بہرحال موسم خوشگوار ہو تو سی بریز (سمندری ہوا) شہروں کی گھٹن اور حبس کو اڑا لے جاتی ہے۔ خوبصورت ملگجے، سرخی مائل بھورے پتھروں کے فرش، مصنوعی آبشاروں، مختصر رقبے کے باغیچوں کے اطراف آدھ پون گھنٹہ نشست کا انتظار بھی کرنا پڑے تو کھلتا نہیں۔ ادھر آپ کے اپنے کنبے کی خوش گپیاں، ادھر دیگر شائقین کے جھلملاتے آنچل، خوشبودار اور رنگ برنگے پیراہن، چہروں پر لہراتی خوشیوں کے ہلکورے آپ کو مزید تازہ دم کرنے کو کافی ہوتے ہیں۔ استقبالیہ سے ہمارا نام پکارا گیا تو اسٹاف کا ایک ممبر ہمیں ہماری نشست گاہ کو پہنچانے آیا، بس اس کا کام یہیں تک تھا۔ اس کے بعد ایک باورچی اسٹاف ممبر ہمیں مینیو کارڈ تھما گیا۔ اسی وقت ہم نے منرل پانی کی بوتل آرڈر کر دی۔ نئی جگہ جا کر مینیو کا انتخاب تھوڑا وقت لیتا ہے۔ چارکول کھانوں کی کئی انٹریز پیش کرتا ہے۔ چائے، مشروبات اور سائیڈ آرڈرز اس کے علاوہ ہیں۔ بچوں کے لئے برگرز اینڈ سینڈوچز کی ورائٹی میں دس قسم کے انتخاب کی گنجائش ہے۔ دیکھا جائے تو ان کے برگرز میں بھی مشہور زمانہ جنک فوڈز جیسے روایتی ذائقے موجود نہیں ہیں۔ French Baguette کے ساتھ

...نک یشڈ وچ ہائی ٹی کے لئے زیادہ موزوں ہے۔
...ری انٹری گرلڈ اسٹیکس میں چارکول فائر اسٹیک، کلاسک فرنچ اونین
...یک اور گرلڈ مٹن چوپس بہتر انتخاب ہو سکتے ہیں۔ عید قرباں پر چانپیں تو
...گر میں کسی نہ کسی شکل میں تیار ہوتی ہیں ہم نے سوچا دیکھنا چاہئے کہ
...رکول کے شیف نے جو یہ دعویٰ کیا ہے کہ یہ Chops اس نے اپنے خاص
...صالے سے میرینیٹ کرکے بنائی ہیں تو کیسا ذائقہ دیتی ہیں ہم نے چکھا
...کچھ کھٹا میٹھا سا ذائقہ تھا مگر اچھا تھا ہم لوگ گھروں میں ترش مصالحے
...دہ مقدار میں استعمال کرلیتے ہیں۔ چکن انٹری میں موروکن چکن کے لئے
...یف نے رہنمائی کی یہ موروکو کی خاص سوس Sambel-Olek کی مدد سے
...ئی جاتی ہے۔ اس ڈش میں بون لیس چکن استعمال کی جاتی ہے۔ اس انٹری
...یں دیکھا جائے چارکول گرلڈ چکن، اسپینش چکن، الٹی میٹ ڈبل چکن،
...بی کیو گرلڈ چکن، روز میری چکن، رومن چکن، نیویارک چکن، میکسیکن
...چکن، بلیک پیپر چکن، مشروم چکن، چکن شاشلک، ٹیراگون چکن، چکن اینڈ
...رمپس اور تندوری چکن اسکیور شامل ہیں۔ ہم نے الٹی میٹ چکن بون بھی
...ائی کی کیونکہ ہمیں ذاتی طور پر Terragon Sauce پسند ہے مگر روز
...یری چکن ہماری ساتھی میزبان اس سے پہلے چارکول میں کھا چکی تھیں
...ہوں نے بتایا کہ سیاہ زیتونوں، مشرومز اور روز میری کے ساتھ کریمی چیز
...وس کا لاحقہ بے حد عمدہ ذائقہ دیتا ہے۔ چارکول کی چکن انٹری میں ہر ڈش
...منفرد ذائقہ دیتی ہے۔ اس لئے وہ ہر باری ڈش چکھتی ہیں۔ چکھتے چکھتے ہی میں
...ڈھیر ہوگئے۔ چارکول پلیٹرز کی انٹری کی ہر ڈش ہر روز کی تازہ دستیاب
...بزی گرلڈ یا بیکڈ آلوؤں اور Herb Rice کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

یہاں سی فوڈ کے پلیٹر زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ ہر ریسٹورنٹ اپنی مخصوص اور بہترین ڈش پیش کرتے وقت خاصا جذباتی میلان رکھتا ہے چارکول پلیٹر میں ہمیں گرلڈ پرانز، گرلڈ Cajun اسپائسی فش، چکن فلے، مشرومز سوس اینڈ بیف اسٹیک بلیک پیپر سوس کے ساتھ 1235 روپے میں دستیاب ہوئے۔ یہ ایک پلیٹر پانچ افراد کے لئے کافی تصور ہوتا ہے۔ سی فوڈز کی انٹری سے Red Snapper with Balsamic نیا نام نظر آیا یہ ڈش قیمتاً دیگر سمندری غذاؤں سے ارزاں لگی مگر ذائقہ مختلف اور بہتر لگا اسی طرح Egyptian Beauty ایک انوکھا سا نام لگا پتا چلا کہ اصل میں یہ یونان کی سرحدی ساحل کی ایک مخصوص ڈش ہے جسے تکوں اور مصری ٹماٹو سوس کے ساتھ میرینیٹ کرکے تیار کیا جاتا ہے یہ پین گرلڈ فش ہے۔ اٹالین انٹری میں Parmesan Pasta واقعی صحیح انتخاب ہے اس میں گولڈن فرائسٹ چکن آپ کو اٹالین بریڈ کرمز کے ساتھ سیاہ زیتونوں، مشرومز، کریم اینڈ چیز سوس اور وائٹ کریم Penne Pasta کے ساتھ پیش کئے جاتے ہیں۔ بچے بھی اس ڈش کو خاصا پسند کرتے ہیں۔ میکسیکن انٹری میں Beef Mexican Quesadillas چکن کے علیحدہ ذائقے کے ساتھ بھی دستیاب ہے اور دونوں کے مابین صرف دس روپے کا فرق ہے دنیا بھر میں مرغی کی ڈش قیمتاً مہنگی ہوتی ہیں گوکہ ہم نے میکسیکن انٹری میں سے کچھ Try نہیں کیا اور آئندہ وزٹ پر اپنا پروگرام موخر کیا ہے لیکن اگر آپ گنجائش رکھتے ہوں تو چکن سزلنگ فجیتا کی شہرت سنی ہے ضرور کھا کے دیکھیں۔ میٹھے میں چیز کیک، مالٹا کیک، چاکلیٹ موز، آئسکریم اور فرائیڈ آئسکریم کے علاوہ چارکول براؤنی دستیاب ہے۔ ممکن ہے آپ نے اب تک فرائیڈ آئسکریم نہ کھائی ہو

یہ ایک ونیلا آئسکریم کے اسکوپ پر کارن فلیکس اور Tortilla Shell کی کوٹنگ کے ساتھ پیش کی جاتی ہے ذائقہ دار اور منفرد آئسکریم یونہی تو اس کی قیمت -/295 روپے نہیں ہے۔ چارکول کافیز اور چائے میں بھی عمدہ انتخاب پیش کرتا ہے Espresso کافی سے تو آپ واقف ہوں گے Paramount Delight پی کے دیکھیں یا اگر ٹھنڈی کافی اور چائے کا موڈ ہے تو چارکول 12 اقسام کی مختلف ورائٹیز پیش کرتا ہے مینیو کارڈ دیکھ لیجئے اگر یہ سب پہلے سے چکھے ہوئے ذائقے محسوس ہوں تو چارکول کی خدمات ابھی اختتام کو نہیں پہنچیں آپ موک ٹیلو کی انٹری چیک کرلیں۔ پینا کولاڈا، بلو کولاڈا، گولڈ میڈلسٹ، مارجریٹا، اور یو شیک، یوگرٹ اسموتھی، وینو روجا، کروکوڈائل یا بلو وائف ٹرائی کیجئے۔ اگر وزن بڑھنے کا اندیشہ نہیں تو Crocodile آرڈر کیا جاسکتا ہے۔ یہ 7up، بلیو بیری اور اسٹرابیری کے سیرپ کے ساتھ تیار کیا جانے والا مشروب ہے۔ ریسٹورنٹ میں آنے والے شائقین آرڈر کے انتظار تک سمندری سطح کو چھونے والی رہ گزر پر جاکے دور سے آتی لہروں کو قریب سے دیکھنا چاہتے ہیں۔ چاندنی رات میں لہروں میں چمکتی چاندنی فطرت سے تجدید محبت کرتی ہے۔ لہریں بھی دیوانوں کی مانند شور مچا کے ساحل سے سنگت نبھاتی ہیں۔ بس چارکول کے لکڑی کے تختوں پر کھڑے ہوکر آپ اور ہم لہروں کے گیت سن سکتے ہیں۔ ٹھنڈی نرم ریت کو قدموں کے بوسے نہیں دے سکتے، بس طرح طرح کے پکوان کھایئے، سر دھنئے اور ساحلوں سے جھانکتی ٹمٹماتی روشنیوں کا عکس دیکھئے اور دیکھتے جایئے۔ اماوس کی راتوں میں بھی یہ منظر دیدنی ہوتا ہے حد نظر تک ساحلی پٹی کے گرد بسے ریستورانوں کی جھلملاتی روشنیاں بھی عید مناتی نظر آتی ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

شامی کباب کا قیمہ بہت نرم ہو جاتا ہے حتیٰ کہ کباب بنانے کے دوران ہاتھوں پر پانی لگا کر بھی بناؤں تو بھی بہت مشکل ہوتی ہے مجھے صحیح طریقہ بتادیں کہ میں بھی اچھے کباب بنا سکوں؟
ماریہ اسلم... ٹنڈو جام

آپ شامی کباب بنانے کے لئے قیمہ کے بجائے روکھے گوشت کی بوٹیاں استعمال کیجئے اور دال کی مقدار تھوڑی سی کم کر لیجئے۔ دال کو دھو کر کم از کم تین گھنٹہ کے لئے پانی میں بھگو کر رکھئے۔ بوٹیوں میں ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کر کے گلنے رکھ دیں جب گوشت آدھے سے زیادہ گل جائے تب دال شامل کر کے پکائیں پانی خشک ہو جائے اور دونوں چیزیں گل جائیں تو ٹھنڈا کرنے کے بعد پیس کر انڈے اور ہرا مصالحہ شامل کر کے کباب بنائیں۔ اس کے باوجود اگر کبھی پانی وغیرہ زیادہ ہو جانے کی وجہ سے گوشت اور دال پیسنے کے بعد نرم معلوم ہو تو ڈبل روٹی کے ایک یا دو سلائس چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر اچھی طرح آمیزے میں ملا لیں اور کچھ دیر فرج میں رکھنے کے بعد ہاتھوں پر معمولی سا کوکنگ آئل لگا کر کباب بنائیں۔

آپا ہماری فیملی ماشاء اللہ کافی بڑی ہے ایک کمرے میں وال ٹو وال کارپٹ ہے اس پر چاندنی بچھی ہوئی ہے اس پر دسترخوان بچھا کر کھانا کھایا جاتا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ وہاں پر ہیک سی پیدا ہوگئی ہے جو کہ کافی زیادہ محسوس ہوتی ہے ہمیں اسے دور کرنے کے لئے کیا کرنا چاہئے؟
صائمہ یوسف... خانیوال

سب سے پہلے تو آپ چاندنی اٹھوا کر دھلوا لیں۔ اگر گھر پر دھونا چاہتی ہیں تو کپڑے دھونے کے پاؤڈر میں میٹھا سوڈا ملا کر آدھے گھنٹہ کے لئے چادر اس میں بھگو دیں اور پھر معمول کے مطابق کھنگال کر دھوپ میں خشک کر لیں۔ چاندنی دوبارہ بچھانے سے قبل کارپٹ کو سینکوں والی جھاڑو سے صاف کرنے کے بعد اس پر میٹھا سوڈا چھڑک کر رات بھر کے لئے چھوڑ دیں۔ دوسرے روز صبح برش یا جھاڑو سے میٹھا سوڈا صاف کرنے کے بعد دوبارہ چاندنی بچھائیں۔ ہو سکے تو ہفتہ میں تین چار مرتبہ کھڑکیاں، دروازے کھول کر کمرے کو دھوپ لگائیں۔

آپا میرے پاس سفید دودھیا رنگ کا ڈنر سیٹ ہے زیادہ پرانا تو نہیں ہوا لیکن چائے کی پیالیوں کے اندرونی حصہ پر چائے کے نشانات پڑ گئے ہیں جو کہ بہت بدنما معلوم ہوتے ہیں انہیں کیسے صاف کیا جا سکتا ہے؟
عالیہ تبسم... حیدر آباد

چائے کے کپ 4 پیالی پانی اور 1/2 پیالی سفید سرکہ کے محلول میں بھگو دیں۔ 8-6 گھنٹہ کے بعد سادہ پانی سے کھنگال کر خشک کر لیں۔ اب ٹوتھ پیسٹ لگا کر دس منٹ بعد معمول کے مطابق دھو کر خشک کر لیں۔ چائے بناتے وقت چینی حل کرنے کے کے لئے چمچہ اس طرح چلائیں کہ اس کی آواز نہ آئے اور اسفنج کی مدد سے کپ دھوئیں۔ اس طرح ان پر نشانات نہیں پڑتے۔

گوشت اور مچھلی وغیرہ دھونے سے میرے ہاتھوں میں ہیک بس جاتی ہے کوئی آسان سا ٹوٹکہ بتادیں؟
عروبہ شاہد... چکوال

پہلی بات تو یہ ہے کہ اپنے ہاتھوں کی جلد کا خیال رکھئے۔ تمام کاموں سے فارغ ہونے کے بعد کسی اچھے ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھوئیں اور کولڈ کریم لگائیں کم از کم رات کو یہ عمل ضرور دہرائیں۔ خشک جلد میں پانی کے ہمراہ ہیک زیادہ جذب ہوتی ہے۔ گوشت دھونے سے قبل تین پانی سے کھنگالیں اور 15-10 منٹ سفید سرکہ چھڑک کر ہوادار مقام پر رکھیں اب گوشت کو دھوئیں۔ سرکہ کی وجہ سے گوشت کی ہیک اور جراثیم کم ہو جائیں گے اور ہاتھ محفوظ رہیں گے۔ آخر میں احتیاطاً ٹوتھ پیسٹ مل کر ہاتھ دھولیا کریں۔ آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

ہمارے گھر والوں کو بیف تکہ بہت پسند ہے لیکن جب ہم گھر میں بناتے ہیں تو بوٹی اندر سے ذائقہ دار نہیں ہوتی اوپر ہی اوپر مصالحہ کا ذائقہ ہوتا ہے اور دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ باربی کیو کے بعد بوٹیاں خستہ نہیں ہوتیں بلکہ ربر جیسی رہ جاتی ہیں
مہوش کریم... ٹنڈو جام

گوشت کو گلاوٹ کا مصالحہ لگانے سے قبل دھو کر چھلنی میں ہوادار مقام پر رکھیں تاکہ اس کا پانی اچھی طرح نچڑ جائے۔ اس طرح مصالحہ گوشت میں جذب ہو جائے گا اور ذائقہ بہتر ہوگا۔ گوشت کو خستہ رکھنے کے لئے بھی یہ ترکیب کارآمد ہے۔ گلاوٹ کے مصالحہ میں تھوڑا سا کوکنگ آئل شامل کر دیا کیجئے حسب پسند نتائج حاصل ہونگے۔ خیال رہے کہ باربی کیو بہت ہلکی آنچ پر کیا جائے تیز آنچ سے بھی گوشت خشک ہو جاتا ہے اور ذائقہ بھی نہیں آتا۔

آپا میں کچن کے جس کیبنٹ میں کوکنگ آئل کا ٹن رکھتی ہوں وہاں پر بہت گہری چکنائی اکٹھی ہوگئی ہے۔ کیبنٹ کے اس شیلف پر فارمائیکا لگا ہوا ہے۔ اسے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں؟
آمنہ وجاہت... ملتان

ایک کپ سفید سرکہ میں 3-2 کھانے کے چمچ کے برابر کپڑے دھونے کا پاؤڈر ملائیں اور متاثرہ حصے پر لگا کر آدھ ایک گھنٹہ بعد برتن دھونے کے جونے سے مل کر صاف کر دیں اور گیلے تولیہ سے 4-3 مرتبہ اچھی طرح صاف کر لیں تمام چکنائی صاف ہو جائے گی۔ موٹے گتے کے گول یا چوکور ٹکڑے پر ایلومینیم فوائل اچھی طرح دونوں جانب لگا دیں اور اس پر آئل کا ٹن رکھا کریں یا پھر ٹن کے سائز کے مطابق کسی پلیٹ یا چھوٹی ٹرے پر ٹن رکھیں اور اسے وقتاً فوقتاً دھو کر دوبارہ رکھ دیا کریں آپ کے کیبنٹ صاف ستھرے رہیں گے۔

بالوں میں مہندی لگاتی ہوں کیونکہ میرے بال تھوڑے سے سفید ہوگئے ہیں لیکن رنگ اچھا نہیں آتا اور مہندی لگانے سے بال خشک ہوگئے ہیں؟
خدیجہ راشد... میاں چنوں

کوشش کیجئے کہ خالص مہندی استعمال کریں۔ بعض مرتبہ مہندی میں ملتانی مٹی یا کوئی ایسے کیمیکل شامل ہوجاتے ہیں جو کہ بالوں کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ جہاں تک خوبصورت رنگ آنے کا مسئلہ ہے تو اس کا حل بہت آسان ہے۔ مہندی میں ایک عدد انڈہ، 1/4 کپ سرسوں کا تیل، ایک کھانے کا چمچہ کلونجی اور 6-8 لونگیں توے پر سینک کر پیس کر شامل کیجئے نیم گرم چائے کے پانی سے مہندی گھول کر آدھا گھنٹہ ڈھانپ کر رکھیں اور اس کے بعد بالوں میں لگائیں بہت خوبصورت رنگ آئے گا اور بال بھی چمکدار ہوجائیں گے۔ چائے کے پانی میں اگر 2 ٹی اسپون کوفی بھی شامل کرلی جائے تو مہندی کے رنگ میں مزید خوبصورتی پیدا ہوجاتی ہے۔

بیکنگ اور ڈیپ فرائنگ وغیرہ میں کئی مرتبہ صرف انڈوں کی زردی درکار ہوتی ہے جبکہ بعض مرتبہ صرف انڈوں کی سفیدی استعمال کی جاتی ہے۔ علیحدہ کی گئی زردی ہو یا سفیدی اکثر فرج میں خراب ہوجاتی ہے آپ اس مسئلہ کا کوئی حل بتادیں؟
بینش مسعود... فیصل آباد

بہتر یہی ہوتا ہے انہیں فرج میں رکھنے کے بجائے اسے روز استعمال میں لے آئیں مثلاً اگر سفیدی بچ جائے تو اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ کر جھاگ بنالیں۔ اب اس میں آئسنگ شوگر شامل کرنے کے بعد دوبارہ پھینٹ لیجئے اور مورینگ بنالیں۔ اسی طرح بچی ہوئی زردی میں آئسنگ شوگر اور کریم ملا کر پڈنگ بنالیں اگر یہ سب ممکن نہ ہو تو زردی یا سفیدی میں دودھ اور چینی ملا کر فرنچ ٹوسٹ بنائیے نیز انہیں فرج میں محفوظ کرنے کے بجائے فریز کرنا بہتر رہتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ انڈوں کی سفیدی کو ایئر ٹائٹ جار میں فریز کیجئے کئی ماہ تک محفوظ رہتی ہے۔ زردی کو فریز کرنے میں اس بات کا خیال رکھئے کہ اس میں نمک یا چینی شامل کردی جائے بصورت دیگر وہ جیلی کی طرح ہوجاتی ہے اور استعمال کے قابل نہیں رہتی۔ 5-4 انڈے کی زردیوں میں ایک سے دو چٹکی نمک یا پھر چوتھائی چائے کا چمچہ پسی ہوئی چینی ملا کر فریز کریں اور حسب ضرورت میٹھی یا نمکین ڈش میں استعمال کیجئے۔ فریزر سے نکال کر گرم مقام پر مت رکھیں بلکہ رات بھر فرج میں رکھیں اور اگلے روز استعمال میں لائیں۔ کسی بھی چیز کو فریز کرنے کے لئے ایک اصول یاد رکھئے کہ اس کی مقدار، تاریخ اور نمکین یا میٹھی ضرور لکھئے۔

بقرہ عید کے موقع پر کچھ نہ کچھ گوشت تو فریز کیا ہی جاتا ہے، اب ہوتا یہ ہے کہ اسے ڈیفروسٹ کرنے کے بعد پکایا جائے تو بہت تھوڑا سا رہ جاتا ہے، کھانے میں ہڈیاں زیادہ نظر آتی ہیں۔ پلیز گائیڈ کیجئے کہ میں بھی سلیقہ سے گوشت فریز کرسکوں؟
افشاں نسیم... مظفر گڑھ

جی ہاں آپ نے درست فرمایا اکثر خواتین کو یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے بنیادی طور پر اس کی دو وجوہات ہوا کرتی ہیں ایک تو یہ کہ قربانی کا گوشت تقسیم کرتے وقت ہماری کوشش یہ ہوتی ہے کہ ہر ایک حصہ میں اچھی بوٹیاں مناسب مقدار میں شامل کی جائیں یقیناً یہ بہت اچھا جذبہ ہے کہ عزیز و اقارب اور مساکین میں تقسیم کے لئے عمدہ چیز منتخب کی جائے لیکن جیسا کہ آپ نے لکھا ہے کہ گھر میں رکھنے والے حصہ میں ہڈیوں اور بوٹیوں کا تناسب ٹھیک نہیں رہتا۔ اس کا حل یہ ہے کہ اس گوشت کو پہلے اچھی طرح مکس کرلیا جائے یعنی دستی، ران اور چانپیں وغیرہ کا

گوشت آپس میں ملالیں اور پھر اس کے حصے بنائیں ایک جیسے حصے بنیں گے تقسیم کرنے کے لئے بھی اور گھر کے لئے بھی۔ جن ڈشز میں گوشت زیادہ درکار ہو اس کے لئے حسب ضرورت 2 یا 3 حصہ گوشت میں سے ایسا گوشت علیحدہ کیجئے جن میں ہڈیاں زیادہ ہوں اب ان میں پیاز، لہسن، ادرک اور ثابت گرم مصالحہ شامل کرنے کے بعد تھوڑے سے پانی کے ساتھ ہلکی آنچ پر رکھ دیں چند گھنٹوں میں گاڑھی اور ذائقہ دار یخنی تیار ہوجائے گی اس دوران خیال رہے کہ پانی خشک نہ ہونے پائے ضرورت کے مطابق مزید پانی شامل کرتی جائیں۔ یہاں تک کہ یہ تیار ہوجائے۔ اب اس یخنی کو پلاؤ، نہاری اور گریوی والے کھانوں میں شامل کیجئے آپ چاہیں تو اسے فریز کرکے رکھ دیں اور بوقت ضرورت استعمال کرلیں۔ دوسری طرف آپ کے پاس نسبتاً کم ہڈیوں والے گوشت کے پیکٹ بھی موجود ہونگے اور آپ باآسانی مزیدار کھانے بنا سکیں گی۔ یاددہانی کے لئے عرض ہے کہ فریز کئے جانے والے ہر پیکٹ پر اس میں موجود اشیاء کے نام ضرور لکھیں اور تاریخ بھی تحریر کردیں۔

اگر میں لہسن اور ادرک پیس کر فرج میں رکھتی ہوں تو وہ جلد ہی خراب ہوجاتے ہیں مجھے درست طریقہ بتادیں؟
نوشین حماد... ساہیوال

ادرک، لہسن کو چھیل کر دھوئیں اور چھلنی میں رکھیں۔ اب پیس کر رکھیں علیحدہ علیحدہ جار میں رکھیں اور اوپر سے نمک اور سفید سرکہ شامل کردیں۔ بہتر ہوگا کہ پلاسٹک کے ڈھکن والی کانچ کی جار میں رکھیں اور اس میں اسٹیل یا کسی دھات کا چمچہ مت رکھیں ضرورت کے وقت پلاسٹک کے چمچے سے مطلوبہ مقدار میں نکالیں اور جار کو فوراً دوبارہ فرج میں رکھ دیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن صبا جاوید (لاہور) نے حاصل کی۔

ایک کلو مچھلی کی بساند دور کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچہ پسا ہوا لہسن تھوڑے سے پانی میں ملا کر مچھلی پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد تازہ پانی سے دھولیں۔ (صبا جاوید... لاہور)

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ثمینہ ہاشمی۔ سرگودھا اور فاریہ پرویز۔ گوجرانوالہ رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی ٹنگ ٹنگ کلیکشن۔

رشتوں کی مٹھاس
اپنائیت کے احساس
اک جنبش کے منتظر ہیں

اپنائیت، خلوص اور محبت دل میں انمول خوشی کا وہ احساس جاگزیں کرتا ہے جس کا اظہار لفظوں میں ممکن نہیں۔ بھاگتی دوڑتی زندگی میں نہ چاہتے ہوئے وقت نے رشتوں کے درمیان فاصلے پیدا کردیے ہیں۔

اس مشینی دور میں ہر شخص ترقی کی دوڑ میں آگے ہی آگے جارہا ہے۔ عام خواتین ہوں یا ملازمت پیشہ، ہر ایک کو وقت کی کمی کا گلہ ہے۔ ''گھر، بچے، شوہر اور ملازمت'' ان کے لیے ہی وقت پورا نہیں ہوتا تو دوست احباب اور رشتے داروں کے لیے وقت کیسے نکالیں اور یوں مہینوں بلکہ سال سال بھر گزر جاتا ہے اور اپنوں سے کوئی ملنا جلنا یا رابطہ تک نہیں ہو پاتا۔ وجہ صرف مصروفیت ہے۔ لیکن رشتوں کی مٹھاس اپنائیت کے احساس سے ہوتی ہے اور آپ کو اپنوں کی اپنائیت کا احساس دلانا بہت ضروری ہے ورنہ فاصلے بڑھتے ہی جاتے ہیں۔ اگر ہم چاہیں تو مصروفیات کے باوجود چھوٹے چھوٹے کاموں سے اپنوں کو بہت بڑی خوشی دے سکتے ہیں۔ مصروف ترین زندگی کے باوجود آپ اپنوں سے جڑی رہ سکتی ہیں۔ جی ہاں! یہ ممکن ہے اگر آپ دیے گئے طریقوں پر عمل پیرا ہوں:

اپنوں سے جڑے رہیے۔

کھانا پکاتے، سبزی کاٹتے، استری کرتے یا جھاڑ پونچھ کرنے کے ساتھ ساتھ آپ بہ آسانی چند لمحے نکال کر فون پر گفتگو کرسکتی ہیں یہ اب معمول بن چکا ہے کہ ہم عموماً کسی کو فون بھی تب کرتے ہیں جب ہمیں کچھ کام ہو، کچھ پوچھنا ہو یا کچھ بتانا ہو، لیکن بے وجہ کی جانے والی ایک چھوٹی سی فون کال جس میں آپ صرف خیریت دریافت کریں اور بتاسکیں کہ اس کی کوئی خاص وجہ نہیں بلکہ یوں ہی بات کرنا ہے۔ چند منٹ کی یہ فون کال کسی اپنے کے دل میں آپ کی اہمیت کئی گنا بڑھا دے گی۔ روزانہ نہیں تو ہر ہفتے اپنے بہن، بھائیوں، رشتہ داروں کو ضرور کال کریں۔ آپ یقین جانیے میکے، سسرال، رشتے دار اور سہیلیاں سب رشتے آپ کو پہلے سے زیادہ قریب محسوس ہوں گے۔

زندگی کے یادگار لمحات۔

خوشی کے انمول موتی سنہری یادوں کے ذخیرے میں ہمیشہ محفوظ رہتے ہیں کتنا حیران کن اور باعث مسرت ہوتا ہے جب کوئی آپ کی زندگی کے اہم دنوں کو یاد رکھے اور آپ کو وش کر کے حیرت انگیز خوشی سے دوچار کر ڈالے۔ اپنوں سے وقتاً فوقتاً رابطے میں رہیں گی تو آپ کو یہ تمام اہم دن بھی پتا چلتے رہیں گے، پھر آپ جب اس اہم دن کو یاد رکھیں گی تو یقیناً یہ چیز آپ کے تعلق کو اور بھی مضبوط کردے گی، ساتھ ہی آپ کو خوشی کا احساس دلائے گی۔ ان اہم دنوں پر فون کرنا یا کوئی تحفہ لے جانا اچھا تاثر دیتا ہے کسی نے آپ کو یاد رکھا اور اپنی نیک خواہشات آپ کے نام کیں۔ تو کیوں نہ آپ بھی اپنوں کو اپنائیت کا ایسا ہی انمول احساس دلائیں۔ اس کے لیے اپنی ڈائری میں یہ تمام چیزیں لکھ لیں یا موبائل میں محفوظ کر کے یاددہانی کا الارم لگادیں تاکہ آپ کو بروقت یاد آجائے۔

موبائل کی بورڈ انگلیوں کی جنبش کا منتظر ہے۔

موبائل فون کا کی بورڈ آپ کی انگلیوں کی جنبش کا منتظر ہے۔ موبائل پر ابھرنے

والے محبت بھرے چند لفظوں پر مشتمل پیغام آپ کے اپنوں کے چہرے پر مسکراہٹ لے آتا ہے۔ ایس ایم ایس اب رابطے کا بڑا ذریعہ بن چکے ہیں۔ ان کے دل میں آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھ جاتی ہے۔ یہ پیغام اظہار ہوتا ہے کہ آپ ہماری یادوں اور ہماری دعاؤں میں ہیں اور یہ احساس بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ اپنائیت کا احساس لیے چند خوبصورت الفاظ پر مشتمل پیغام پڑھنے والی نگاہوں کے ذریعے دل میں آپ کی قدر و منزلت کئی گنا بڑھا دیتا ہے۔

برقی خط (ای میل)

برقی خط دورِ جدید میں دنیا بھر میں پیغام رسانی کا جدید اور تیز تر ذریعہ ہے۔ انٹرنیٹ پر کام کرنے والی خواتین کام کے بعد صرف چند منٹ اگر ای میل کے لیے مخصوص کردیں تو اپنوں سے بہ آسانی رابطے میں رہ سکتی ہیں۔ گھریلو خواتین بھی اپنا ای میل چیک کرنے کے ساتھ ایک ای میل اپنے میکے، سسرال اور حلقہ احباب میں بھیج کر بتاسکتی ہیں کہ آپ کو ان کا کتنا خیال ہے۔ مختلف مواقع، تہوار وغیرہ پر اپنے خلوص و محبت کا اظہار کرسکتی ہیں اگر آپ سوشل نیٹ ورکنگ سائٹس مثلاً فیس بک، ٹوئیٹر وغیرہ استعمال کرتی ہیں تو آپ اس کے ذریعے بھی ان کو پیغام ارسال کرسکتی ہیں۔ ان سب کا مقصد صرف یہ ہے کہ اپنوں کو اپنائیت کا احساس دلایا جائے، ان کے ساتھ رابطے میں رہا جائے اور انہیں یاد رکھا جائے، کیوں کہ اپنائیت کا احساس ہو تو سات سمندر پار رہنے والے بھی اپنے ہی گھر کے مکین محسوس ہوتے ہیں اور یہ احساس نہ رہے تو ساتھ رہنے والے بھی اجنبی لگنے لگتے ہیں۔

چلیں ڈائننگ روم سجاتے ہیں

عیدقرباں کی آمد آمد ہے

عید تہوار ہے ملنے ملانے کا، قربانی کی تقسیم مکمل ہو چکے تو پوری فیملی اکٹھی ہوتی ہے دوپہر یا رات کے کھانے پر اور اس مقصد کے لئے آپ کو چاہئے صاف ستھری کشادہ کھانے کی میز اور نفاست سے سجی کراکری، کون خاتون نہیں چاہتی کہ اس موقع کی تقریب بہر ملاقات کو یادگار نہ بنادے مگر تقریب تو یادگار بنا کرتی ہے ماحول کی خوبصورتی اور تخلیقی اظہار سے بھی۔

بے شک آج سب اپنے ہی خاندان کے لوگ دعوت پر مدعو ہیں لیکن یہ سب آپ کے سلیقے اور ذہانت کی داد اسی وقت دیں گے جب آپ انہیں روزمرہ کی روٹین سے ہٹ کر کچھ منفرد انداز سے کھانے پیش کریں گی۔ جہاں تک کھانوں میں ورائٹی کا تعلق ہے تو اٹھایئے ڈالڈا کا دسترخوان اور بناڈالئے عید کے مینیو میں کچھ خاص، کچھ روایتی تو بہت کچھ ذراہٹ کے جو ہو ذائقہ دار بھی۔ اب تک ہماری روایتی آرائش میں پوری میز خواہ وہ لکڑی کی ہو یا گلاس کے Top کی، میز پوش سے ڈھکی رہتی تھی۔ آپ چاہیں تو اسی طرز آرائش کو اختیار کرلیں اور سفید، ہلکا بھورا، مدھم سا خاکستری یا نیلے رنگ کے شیڈ میں چائنیز ایمبرائیڈری سے مزین میز پوش اور مناسب سمجھیں تو ٹرانسپیرنٹ شیٹ اس پر بچھادیں۔ اس حفاظتی تدبیر کے دوفائدے ہوں گے ایک تو آپ کا قیمتی میز پوش کھانوں کے داغوں اور گردوغبار سے محفوظ رہے گا اور آپ کی میز بھی بدنما ہونے سے بچے گی۔ اس کے علاوہ یہ ڈیکور شاندار نفاست کا نمونہ دکھائی دیتی ہے۔ عام دنوں میں تلسی یا کوئی اور جڑی بوٹی کی چند شاخیں کسی واز میں رکھ کر میز کے وسطی حصے میں رکھ دیجئے۔ تلسی یا روزمیری اینٹی بیکٹیریل جڑی بوٹیاں ہیں۔ یہ ماحول کی کثافت کو بھی دور کریں گی اور گھر میں رہنے والوں کے مزاج پر خوشگوار اثرات مرتب کریں گی۔ دعوت کے روز آپ نے یہ واز کسی اور جگہ منتقل کردینا ہے کیونکہ آج آپ کو میز کی وسعت درکار ہے یہاں آپ نے مختلف ڈشز اور پلیٹرز رکھنے ہیں۔

لکڑی اور دھاتی میٹریل

آج کل کھانے کی میز ہی پر تمام ڈشز رکھنے کا رواج نہیں بلکہ سائیڈ ٹیبل پر مین کورس کی ڈشز رکھی جاتی ہیں گھر میں بوفے اسٹائل کی ڈشز موجود ہوں تو کھانا بار بار گرم کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی ورنہ سادہ انداز میں ڈشز سائیڈ ٹیبل پر رکھ کر مہمانوں کو پلیٹیں پیش کی جاتی ہیں تاکہ وہ آسانی سے کھانا چن لیں۔ جست یعنی Zinc ایسا میٹریل ہے جسے فرنیچر ساز بڑے منفرد انداز سے لکڑی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ دفاتر اور اسکولوں کے فرنیچر بھی اسی امتزاج سے بنتے ہیں۔ گھروں میں ڈائننگ ٹیبلز بھی اسی انداز سے بننے لگی ہے۔ دھاتی میٹریل کو صاف کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے لکڑی کے میٹریل میں آپ کو احتیاط کرنی پڑتی ہے۔ پانی لگا نہیں کہ پالش بدوضع ہوگئی اسی لئے پالش کروائیں تو فرنیچر ساز کو مخصوص پالش کرنے کی ہدایت کریں تاکہ پانی گرنے کے بعد قیمتی میز تباہ نہ ہوجائے۔

پیسٹل ڈائننگ روم

یہ مخصوص طرز آپ کو فارم ہاؤسز کے فرنیچر میں نظر آتی ہے۔ پیسٹل شیڈز کے میز اور کرسیاں گارڈن فرنیچر میں شمار نہیں ہوتیں مگر عام طور پر تصور کرلیا جاتا ہے کہ یہ بچگانہ سی آرائش ہے یہ مکس اینڈ میچ آرائش دیکھنے میں بہت بھلی لگتی ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ ہم چند رنگین کرسیوں کے ہمراہ سفید رنگ کی میز کمرے میں رکھ لیں تو پیسٹل ڈائننگ روم کی آرائش کہلاتی ہے۔ یہ اہل خانہ کے ذوق اور انتخاب کی عکاسی کرتی ہے۔ اگر آپ غیر رسمی کھانوں کے لئے پیسٹل ڈیکور پسند کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

Nordic Style کا ڈائننگ روم

اس طرز آرائش میں آپ گستاوسن اسٹائل کی کرسیاں استعمال کرتی ہیں اور یہ بھی خاصا خوش وضع کمرہ ہوسکتا ہے اگر آپ گدیوں میں مدھم سرمئی رنگ کے کپڑے کا استعمال کرتی ہیں۔ میز کے اوپر بڑا سا فانوس لگواتی ہیں۔ کمرے میں کوئی آرائشی آئینہ اور برتنوں کی الماری بھی رکھتی ہیں۔ آپ کی میز کی اوپری سطح گلاس کے میٹریل کی ہو۔ اب خواہ میز مستطیل، گول یا بیضوی شکل کی ہو اس سے آرائش کے بنیادی تصور میں کوئی خلل نہیں پڑتا لیکن پردے اور کرسیوں کی گدیوں میں استعمال ہونے والے کپڑے کا رنگ آپس میں گھلا ملا سا تاثر دے، تصنع آمیز آرائش کا تصور نہ دے۔ گرے رنگ کی گدیوں کے ساتھ پردے کا رنگ خاکستری ہو تو برا نہیں لگتا۔ غرض یہ کہ آپ آرائش کسی بھی کمرے کی کریں تہوار کی خاص دعوت میں کھانے کے کمرے کو اولیت دیں جس سے آپ کے ذوق، خوش وضعی اور بہت حد تک سرمایہ کاری کی جھلک دیکھنے کو ملے گی۔

کلاسک ڈائننگ روم

یہ بہت حد تک روایتی طرز کی آرائش ہے۔ کمرے کا نکھار اور آرائش میں توازن کا خاص اظہار کرتی یہ کھانے کی میز سنجیدہ، بردبار اور سلجھے ہوئے ذوق کی عکاسی کرتی ہے۔ یہ رسمی انداز کی دعوتوں کے لئے مخصوص آرائش ہے۔ اس میں خواہ دھاتی میٹریل کے فرنیچر کا استعمال ہو یا خاص ٹھوس لکڑی کا دونوں پہلوؤں سے گدیوں اور کمانیوں پر استعمال ہونے والے کپڑے کے انتخاب پر توجہ دینی ہے۔ ان گدیوں پر قدرے کھلتا ہوا رنگ ہو نہ مکمل طور پر سیاہ یا خاکستری ہو نہ ہی چمکدار سرخ، آپ کو دیکھنا یہ ہے کہ کمرے کی دیواروں پر کیسا رنگ وروغن ہے اور پھر اس کے متضاد کون کون سے رنگ بہتر لگتے ہیں۔ ان میں آرگنزا، جیکارڈ، سوتی ریشم مکس یا پھر مخملیں احساس کو اجاگر کرنے کے لئے شنیل کا کپڑا مناسب انتخاب ہوگا۔

خوش وضع ڈائننگ روم کی تعریف

یہاں آپ قدرے امیرانہ اور خوش وضعی کو یکجا کرتی ہیں۔ اپنے مہمانوں کو آرام دہ اور خوش نظر نشستیں مہیا کرتی ہیں۔ پشت سے قدرے بلند نشستیں جن پر بیٹھنے سے کمر میں اینٹھن نہ ہو۔ یہ لینن یا چمڑے کے میٹریل سے بنی ہوں۔ اس کمرے کی میز عمدہ گلاس کی ہو، ٹیبل میٹس دستکاری کی عمدہ مہارت سے بنے ہوں، کراکری گھریلو استعمال والی دعوت میں نہ استعمال کی جائے۔ آپ کٹلری کا اضافہ بھی کرلیں تاکہ مہمانان گرامی آپ کی اس پرتکلف دعوت سے جی بھر کے محظوظ ہوں۔ اس کمرے کے رنگ وروغن کو Nautral رکھنا بہتر ہے۔

برصغیر پاک و ہند کی مقبول ترین لوری۔ چندا ماما دور کے

لوری... دنیا کا سب سے میٹھا گیت

ماں کا اپنے بچے سے محبت کا سریلا اظہار۔ قدیم و جدید ہر دور میں لوری محبتوں، امیدوں، خاندانی و علاقائی رسموں کی عکاس ہے

زرنگین

ہماری زندگیوں میں لوک رسمیں ریڑھ کی ہڈی کی حیثیت رکھتی ہیں۔ ان لوک رسموں میں ''لوری'' قابل ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ دنیا کا سب سے میٹھا گیت ''لوری'' ہے جو ہم پیدا ہوتے ہی اپنی ماں کے منہ سے سننا شروع کر دیتے ہیں۔ ہر وہ عورت جو بچے کے ساتھ انس و لگاؤ رکھتی ہے لوری کے ذریعے اظہار محبت کرتی ہے۔ قدیم اور جدید دور میں لوری کی ضرورت ہر اُس ماں کو رہی ہے جو اپنے بچے کو سلانا یا بہلانا چاہتی ہے لوری گیت ہر علاقے میں اپنے اپنے انداز میں گایا جاتا ہے۔ کہیں یہ تو اللہ ھو اللہ ھو کی سریلی آواز اور کہیں پر اُوں ہُوں' اُوں ہُوں یا آہا آہا اور کہیں پر اوہو اوہو' آجا آجا وغیرہ کی آوازیں سماعتوں کو چھوتی ہوئی دل و دماغ پر نقش ہو جاتی ہیں اور یہ انداز محبت دنیا بھر کی ماؤں کو نہ صرف بھاتا ہے بلکہ ان کی محبت کا برملا اظہار بھی ہے۔ لوری دنیا بھر میں عموماً اور پاکستان میں خصوصاً مختلف انداز میں سننے کو ملتی ہے جو علاقائی ثقافت کی گواہی دیتی ہے اور کہیں پر فصلوں کا ذکر ملتا ہے کہیں پر اہل خانہ کی ذمہ داریوں اور مصروفیات کا پتا چلتا ہے۔ چونکہ پاکستان ایک زرعی ملک ہے اس لیے لوک گیتوں میں دودھ اور اناج کا ذکر ضرور ہوتا ہے۔ الھڑ بلھڑ باوے دا۔ باوا کنک لیاوے گا۔ باوی بیٹھی چھٹے گی۔ ماں پونیاں وٹے گی۔ باوی من پکاوے گی۔ باوا بیٹھا کھاوے گا کا کا کھڑ کھڑ ہنسے گا ان لوک گیتوں جنھیں لوری کہا جاتا ہے کے پیچھے ماں کی خواہشیں' حسرتیں' چاہتیں اور امیدیں ہاتھ ہلاتی نظر آتی ہیں اور جب ماں کی محبت آواز کی شکل اختیار کرتی ہے تو لوری کے بول اس کے منہ سے نکلنے لگتے ہیں جن کی مٹھاس کو ہوا چرا کر اپنے آنچل میں چھپا لیتی ہے اور دور کسی نگر جا کر بانٹ دیتی ہے۔ لوری میں نہ صرف محبتیں، حسرتیں اور امیدیں ہوتی ہیں بلکہ خاندانی و علاقائی رسموں کی بھی عکاسی ہوتی ہے۔ پنجاب کے مختلف علاقوں میں لوری مختلف انداز میں دیکھنے اور سننے کو ملتی ہے جیسے سخی سرور کا میلہ جس میں لوگ شمولیت کے لئے دور دور سے آتے ہیں اور وہ اپنے روایتی رستے پر چلتے ہوئے میلے پر پہنچتے ہیں اور راستے میں جگہ جگہ لگا میلہ اور میلے میں لوری کی آوازیں اور عملی مظاہرہ اپنی مثال آپ ہے۔

آپ کا بچہ پیدائش سے پہلے آپ کے دل کی دھڑکن سننے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ آپ کے بہت قریب سینے پر کان رکھ کر زیادہ خوش ہوتا ہے۔ آپ اسے اپنی دھڑکن کے علاوہ خوش آہنگی کے ساتھ لوری سنا کر بھی محظوظ کر سکتی ہیں۔ پنکھے یا ویکیوم کلینر کی مدھم آوازیں بھی اس کی دلچسپی کا سامان بن سکتی ہیں۔ لوری ایک سدا بہار گیت ہے جسے عام طور پر چھوٹے بچوں کے لئے گایا گیا ہے۔

دنیا کی پہلی لوری میں محبت سے زیادہ خوف کا عنصر تھا۔

لوری ان الفاظ کو کہتے ہیں جو ماں اپنے ننھے بچے کو سلانے کے لئے کہتی ہے۔ یہ الفاظ منظوم بھی ہو سکتے ہیں اور نثر میں بھی۔ مغربی دنیا میں یہ رسم ختم ہونے کے ساتھ ساتھ ماں بچے کا وہ خاص تعلق بھی ختم ہو گیا ہے جو مشرقی قوموں میں ابھی باقی ہے۔ لوریاں لسانی اور علاقائی اثر سے بدل جاتی ہیں لیکن مدعا سب ایک ہی ہوتا ہے۔

برصغیر میں ننھے بچوں کو لوریاں سنانے کی روایت بہت پرانی ہے لیکن جب دنیا میں لوری کی تاریخ کو کھنگالا گیا تو پتہ چلا کہ اس کا آغاز تقریباً چار ہزار سال قبل عراق میں بابل کی تہذیب میں ہوا تھا۔

ماہرین کے مطابق دنیا میں پہلی بار لوری بچوں کو سلانے کے لیے ہی گائی گئی تھی اور دو ہزار قبل مسیح میں یہ لوری مٹی کے ایک چھوٹے ٹکڑے پر تحریر کی گئی تھی جو کھدائی کے دوران ملا ہے۔

اس ٹکڑے کو لندن کے برٹش میوزیم میں رکھا گیا ہے۔ ہتھیلی میں سما جانے والے مٹی کے اس ٹکڑے پر موجود تحریر یونیفارم اسکرپٹ' میں ہے جسے لکھائی کی ابتدائی اشکال میں سے ایک سمجھا جاتا ہے۔

اس لوری کو جہاں تک پڑھا جا سکا ہے اس کا مطلب یہ نکلتا ہے کہ' جب ایک بچہ روتا ہے تو گھروں کا خدا ناراض ہو جاتا ہے اور پھر اس کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔

یعنی اس تحریر سے واضح ہے کہ آج جہاں لوریاں بچوں کے لیے محبت اور ان کی پرسکون نیند سے جڑی ہیں وہیں دنیا کی پہلی لوری میں محبت سے زیادہ خوف کا عنصر تھا۔ قدیم موسیقی کے ماہر رچرڈ ڈبرل کہتے ہیں کہ' اس دور کی لوریاں خوف اور ڈر کا نمونہ تھیں۔ ایک لوری کا ذکر کرتے ہوئے موسیقار زوی پامر نے بتایا کہ' وہ لوگ بچوں کو نصیحت کرتے تھے کہ بہت شور کر چکے ہو اور اس شور سے بری روحیں جاگ گئی ہیں اور اگر وہ ابھی فوری طور پر نہیں سوئے تو یہ روحیں انہیں کھا جائیں گی۔

مغربی کینیا کے قبائل میں ایک لوری کافی استعمال ہوتی ہے جس میں بچوں سے کہا جاتا ہے کہ جو بچہ نہیں سوئے گا، اسے لگڑ بھگا کھا جائے گا۔ یہاں تک کہ برطانیہ میں مائیں جو' راک اے بائے بے بی' نامی لوری اکثر گنگناتی ہیں اس میں بھی خوف کے کچھ الفاظ ملتے ہیں۔ اس لوری میں بہت ہی خوبصورت اور ہلکے پھلکے طریقے سے بچے کو ڈرانے کی کوشش کی جاتی ہے۔

بچوں کی ترقی پر کئی کتابوں کے مصنف گوڈارڈ بلیتھ کا کہنا ہے کہ'' دنیا بھر میں کئی ایسی لوریاں ہیں جن کا لفظی مطلب نہیں نکالا جا سکتا۔ زیادہ تر لوریوں میں محبت اور تحفظ کی باتیں ہی ہوتی ہیں جبکہ کئی لوریوں میں ملک کی تاریخ کو دہرایا جاتا ہے۔

زوی پامر جو ایک موسیقار ہیں رائل لندن ہسپتال میں لوریوں پر کام کر رہے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ ہسپتال میں دنیا کے مختلف ممالک کی ماؤں کو لوریاں سکھا رہے ہیں ان ماؤں کا تعلق چین، بنگلہ دیش، بھارت، اٹلی، اسپین، فرانس اور مشرقی یورپ سے ہے لیکن پامر کے مطابق ان ممالک کے معاشروں میں تنوع کے باوجود ان کی لوریوں کی مماثلت پائی جاتی ہے۔

زوی کا کہنا ہے کہ' دنیا میں آپ جہاں چلے جائیں مائیں ایک ہی دھن استعمال کرتی ہیں اور ایک ہی طریقے سے اپنے بچوں کے لیے گاتی ہیں۔ بہت سی لوریاں چند ہی الفاظ پر مشتمل ہوتی ہیں جنہیں بار بار دہرایا جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ حمل کے چوبیسویں ہفتے میں ہی بچہ ماں کی آواز سننے لگتا ہے۔ روس میں ماہر اطفال مائیکل لیزاریو کہتے ہیں، ماں کی آواز پل کی طرح ہوتی ہے جو پیٹ میں پلنے والے بچے کو باہر کی دنیا سے جوڑتی ہے۔

گوڈارڈ بلیتھ کا کہنا ہے کہ ماں اور بچے کے درمیان بات چیت اور لوریوں کی پرانی تاریخ ہے اور تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچوں میں تال اور لے کو سمجھنے کی انوکھی صلاحیت ہوتی ہے۔

بلیتھ یہ بھی کہتے ہیں کہ ماں اگر لوری نہیں بھی گا رہی ہوتی ہے تو بچے سے اپنے انداز میں بات کرتی ہے، دھیمے دھیمے لہجے میں پیار سے بولتی ہے جو بچوں کے لیے سمجھنا آسان ہوتا ہے اور بچہ اس آواز پر ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

بلیتھ کے مطابق آج بھی لوری اپنا سفر کر رہی ہے۔ پاکستان اور بھارت کے زیادہ تر حصوں میں بچوں کو جو لوریاں سنائی جاتی ہیں ان میں چاند یا چندا ماما کا ذکر ہوتا ہے اور' چندا ماما دور کے' ایک مقبول لوری ہے۔

ننھے بچوں کی صحت پر لوری کا اثر۔

کینیڈا کی ایم سی ماسٹر یونیورسٹی کے طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ننھے بچوں کو سنائی جانے والی لوری ان کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ لوری یا کسی بھی قسم کی نظمیں سننے والے بچے دوسرے بچوں کی نسبت خوش بھی رہتے ہیں اور چلنے پھرنے سے قبل ہی اشاروں سے اپنی بات دوسروں کو بہتر طریقے سے سمجھا سکتے ہیں۔

5 منٹ سوہائے علی ابڑو کے ساتھ

شاہین رشید

جھیل سی گہری آنکھوں اور میٹھی مسکان والی یہ نوعمر اداکارہ بہت جلد اپنے ناظرین کے دلوں میں گھر کر چکی ہے۔ وہ من جلی، کتنی گرہیں باقی ہیں، سات پردوں میں اور تنہائی ڈرامہ سیریلز سے چھوٹی اسکرین کا ستارا بننے کی لگن رکھتی ہیں۔ ان کا اعتماد اور پرفارمنس انہیں قابل ذکر شخصیت ظاہر کر چکا ہے۔

''پہلے سیریل من جلی کا تجربہ کیسا رہا؟''

''میں نے سوچا ہی نہیں تھا کہ اتنی جلدی شہرت مل جائے گی۔ اگرچہ من جلی میں میرا رول مختصر تھا لیکن اچھا اور مضبوط تھا۔ لوگوں نے مجھے پسند کیا اور مجھے شاپنگ کرتے ہوئے تھوڑی سی دقت کا سامنا بھی کرنا پڑا''۔

''اپنے فیملی پس منظر سے متعلق کچھ بتانا پسند کریں گی؟''

''میرے والدین حیات نہیں ہیں۔ والد کا تعلق سندھ سے جبکہ والدہ پنجابی تھیں۔ میں 13 مئی 1993ء کو کراچی میں پیدا ہوئی۔ میں گریجویشن کر رہی ہوں۔ کام کے ساتھ ہی ساتھ تعلیم بھی حاصل کر رہی ہوں۔ میرے ایک بھائی اور ایک بہن ہیں۔ میں سب سے چھوٹی ہوں۔ میرے والدین ڈاکٹر تھے وہ چاہتے تھے میں بھی میڈیسن کے شعبے میں آؤں پھر ابا نے کہا اچھا قانون پڑھ لو۔ آگے چل کر میں وکالت میں پڑھنے کا ارادہ رکھتی ہوں۔ اداکاری کا شوق بھی مجھے شروع سے رہا ہے۔ اس لئے اداکاری کر رہی ہوں''۔

''والدین کی زندگی میں شوبز اختیار کر لیا تھا یا بعد میں؟''

''میں بچپن سے کلاسیکی رقص سیکھ رہی تھی۔ ابا امی دونوں کو فنون لطیفہ سے رغبت تھی۔ ٹیلی ویژن کا کیریئر ان کے سامنے ہی شروع کر لیا تھا۔ ہمارے گھر والے بچوں پر اپنی مرضیاں نہیں مسلط کرتے۔ اچھے، برے، صحیح یا غلط کی تمیز ضرور بتاتے ہیں۔ کلاسیکی رقص کے ساتھ ساتھ میں نے ماڈرن طرز کا رقص بھی سیکھا''۔

''شوبز کی زندگی کو کیسا پایا، خاص کر جب پر کشش معاوضے کی صورت نکلی؟''

''دیکھیں شہرت اور پیسہ ساتھ ملے تو کسے اچھا نہیں لگتا لیکن کمائی کا عمل بچپن سے شروع کر چکی تھی۔ میں نے چھوٹے بچوں کو ٹیوشن بھی پڑھائی۔ کالج کی تعلیم بھی اپنے پیسوں سے حاصل کی پھر میڈیا میں آئی۔ چند انگریزی ڈرامے تھیٹر بھی کئے۔ پہلی کمائی پندرہ ہزار روپے تھی تو اس وقت کچھ یوٹیلٹی بلز ادا کئے تھے باقی کے پیسوں سے موبائل خرید لیا اور ایک دو کتابیں بھی خریدی تھیں''۔

''آپ کی بہترین دوست کون ہے؟''

''کتاب ہے اور انسان بہت جلدی دوست بن جاتے ہیں گو کہ میں جانتی ہوں کہ دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا''۔

''کیسے لوگ بھا جاتے ہیں اور کیسے لوگ برے لگتے ہیں؟''

''حوصلہ افزائی اور محبت کرنے والے لوگ آپ کی کیئر کر سکتے ہیں۔ اس لئے وہی بھاتے ہیں باقی برے لوگ منافق ہوتے ہیں۔ پیٹھ پیچھے باتیں کرنا اور لڑوانا ان کا مشغلہ ہوتا ہے مجھے اب اچھی طرح انداز ہو گیا ہے۔ منافق لوگوں سے مجھے نفرت ہے''۔

''تعریف کے ساتھ تنقید ہو تو برا مان جاتی ہیں کیا؟''

''نہیں ایسا نہیں ہے۔ میں جذباتی ضرور ہوں مگر تنقید کرنے والے کا انداز اور لہجہ بتا دیتا ہے کہ وہ پر خلوص ہے یا حاسد اور مکار تعمیری تنقید کا پتا چل جاتا ہے۔ میں ہر کسی کا مشورہ اور رائے غور سے سنتی ہوں۔ ویسے کبھی کبھی چھوٹی باتیں بھی بری لگ جاتی ہیں''۔

''ایک ڈرامہ سیریل کرنے تھائی لینڈ گئی تھیں کیسا لگا وہ ملک؟''

''خوبصورت ملک ہے۔ لیکن وہاں کام کا دباؤ اتنا تھا کہ آرام کا وقت نہیں ملا۔ رہنے کے لئے پاکستان سے بہتر کوئی جگہ نہیں، کتنے ہی مسائل ہوں کیسی الجھنیں ہوں اپنا دیس اپنا ہی دیس ہوتا ہے''۔

''کیا اپنے آپ کو دوسروں سے مختلف پایا؟''

''بالکل پایا! زندگی مجھے سونے کا چمچہ بن کر نہیں ملی۔ میں میرا پورا کنبہ سیلف میڈ ہے۔ والدین کے انتقال کے بعد ہم نے خود کو اپنے پیروں پر کھڑا کرنے کے لئے سخت جدوجہد کی ہے۔ میری زندگی کیمرے کی آنکھ اور سلور اسکرین پر جس قدر گلیمرس اور خوش باش نظر آتی ہے ناں ویسی حقیقت میں نہیں۔ ویسے مجھے اس طرح کی بے فکری کی زندگی کی چاہ بھی نہیں۔ بہت کچھ درد سہا ہے زندگی کا''۔

''ڈپریشن ہو تو کیا کرتی ہیں؟''

''اول تو اس صورتحال سے نمٹنے کے لئے شعوری کوشش کرتی ہوں، نماز پڑھتی ہوں گو کہ میں نماز کی پابندی نہیں کرتی تھی۔ نماز بہت سکون دیتی ہے''۔

''گھریلو کام کاج سے کتنی دلچسپی ہے؟''

''بہت زیادہ! اکیلی رہتی ہوں تو گھر کے کام بھی خود کرنے پڑتے ہیں۔ اللہ کا شکر ہے کہ سب کام کر لیتی ہوں''۔

''چھٹی کا دن کس طرح گزارتی ہیں؟''

''تھوڑا آرام کر کے، کچھ دیر گھر پر رہ کر فیملی کے ساتھ کھانا کھاتی ہوں''۔

''اگر فلم آفر ہو تو کام کریں گی؟''

''بالکل کروں گی بشرطیکہ کہانی اور ہدایت کار اچھا ہو''۔

''کچن سے دوستی کتنی کچی کتنی پکی؟''

''شوبز کی لڑکیوں کے بارے میں یہ تصور ہے وہ گھریلو کاموں سے دلچسپی نہیں رکھتی جبکہ میں ایسی لڑکی نہیں ہوں۔ مجھے کھانا پکانے کا بہت شوق ہے اور یہ فن میں نے اپنی دادی سے سیکھا ہے نہ صرف پکانے کا شوق ہے بلکہ کھانے کا بھی بہت شوق ہے مگر مصروفیت کی وجہ سے اب پکانے کا وقت نہیں ملتا۔ گھر سے باہر ہر اچھے ریسٹورنٹ میں کھانا کھانا مجھے پسند ہے۔ میں کھانا پکانے کے میگزین سرسری طور پر پڑھتی ہوں اور آپ کے میگزین ڈالڈا کا دستر خوان کو بھی دیکھا ہے۔ ماشاء اللہ کافی سالوں سے خواتین کو سگھڑ بنا رہا ہے''۔

ایران، قدیم تہذیبی سلطنت

جہاں تیل کے دھارے بہتے ہیں

زرنگین

اسلامی جمہوری ایران کا سابق نام فارس ہے۔ یہ جنوب مغربی ایشیا کا ایک ملک ہے جو مشرق وسطیٰ میں واقع ہے۔ ایران کی سرحدیں شمال میں آرمینیا، آذربائیجان اور ترکمانستان، مشرق میں پاکستان اور افغانستان اور مغرب میں ترکی اور عراق سے ملتی ہیں۔ مزید برآں خلیج فارس بھی اس سے ملحق ہے۔ شیعہ اسلام ملک کا سرکاری مذہب اور فارسی قومی زبان ہے۔

عمارت ایل گلی

ایرانی تہذیب۔

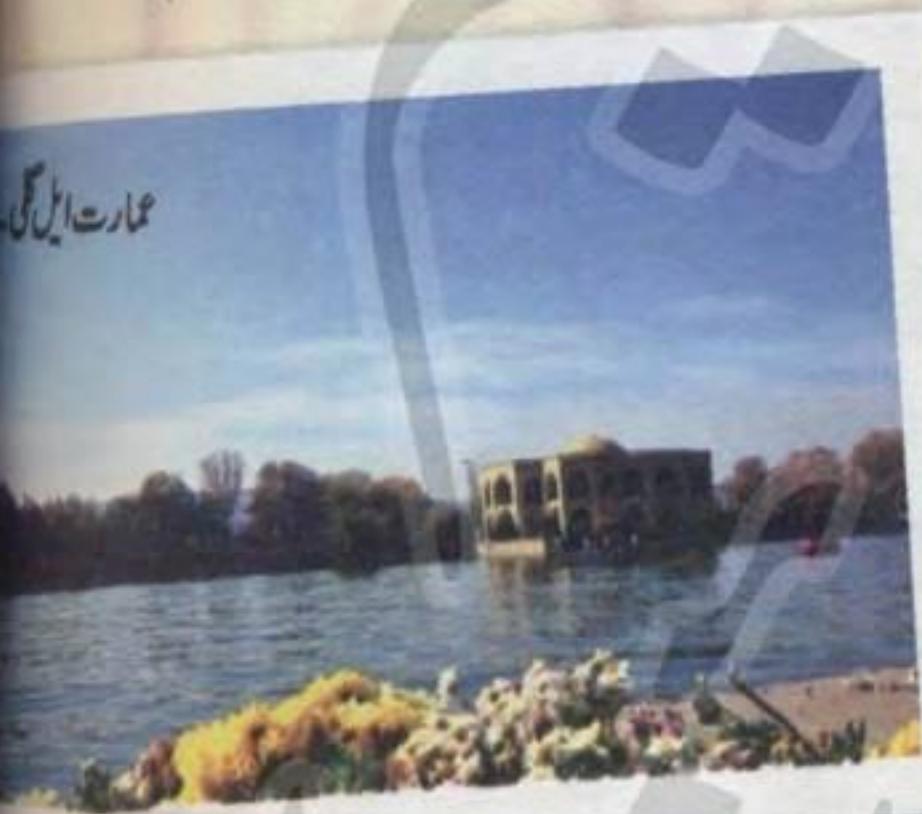
ایرانی تہذیب دنیا کی قدیم ترین تہذیبوں میں سے ایک ہے۔ ملک کی تاریخ ہزاروں سالوں پر محیط ہے۔ یورپ اور ایشیا کے وسط میں ہونے کے باعث اس کی تاریخی اہمیت ہے۔ ایران اقوام متحدہ، غیر وابستہ ممالک کی تحریک، اسلامی کانفرنس تنظیم (او آئی سی) اور تیل برآمد کرنے والے ممالک کی تنظیم (اوپیک) کا بانی رکن ہے۔ تیل کے عظیم ذخائر کی بدولت بین الاقوامی سیاست میں ملک اہم ترین کردار ادا کرتا ہے۔ لفظ ایران کا مطلب آریاؤں کی سرزمین ہے۔

کندلوس کا دیہات

سیاسی پس منظر۔

ایران میں سیاسی اقتدار کا اصلی محور ہمیشہ سے سلاطین تھے اور بادشاہت کا سلسلہ ایران میں بہت قدیمی اور طولانی رہا ہے، جس میں حکومت کی باگ ڈور خاندانی بنیادوں پر حاصل کی جاتی تھی۔ ملک کی پوری تاریخ میں بہت سے سلاطین شہرت و اقتدار کے عروج پر پہنچنے کے باوجود المناک حادثہ سے دوچار ہوئے ہیں۔ گزشتہ دو صدیوں کے دوران صرف تین بادشاہ اپنی طبعی موت سے مرے ہیں اور باقی قتل ہوئے یا جلاوطنی کے عالم میں انھیں موت کا سامنا کرنا پڑا ہے۔ محمد رضا شاہ اور ان کے والد شاہی سلسلہ کے آخری دو شخص تھے کہ دونوں جلاوطنی کے عالم میں دنیا سے چل بسے۔ اسلامی انقلاب کا پس منظر اور اس کے نتائج نیز اپنے داخلی یا خارجی دشمن سے برسر پیکار ہو کر ان پر غلبہ کر کے حکومت کا کنٹرول ہاتھ میں لیا جاتا تھا۔ گزشتہ دو صدیوں کے دوران مغربی سامراج کے آغاز اور اس کے پھیلاؤ اور دنیا کے دوسرے ممالک میں یورپی ملکوں کے نفوذ کے نتیجہ میں ایران بھی اپنی اسٹریٹجک حالات اور زیر زمین منابع کے پیش نظر یورپی ممالک کی توجہ کا مرکز بنا۔ یہ توجہ بذات خود سیاسی اقتدار کی تبدیلی کا ایک اور اہم سبب قرار پایا۔

ایران کے تفریحی مقامات۔

عمارت ایل گلی۔

ایل گلی ''لوگوں کا تالاب'' جس کو پہلے ''شاہ گلی'' بھی کہا جاتا تھا۔ یہ ایک دلکش اور خوبصورت تفریحی مقام ہے جو ایران کے شہر تبریز کے جنوب مشرق میں پہاڑ کے دامن میں واقع ہے۔ اس تالاب کا رقبہ 54675 مربع میٹر ہے۔

کندلوس کا دیہات اور میوزیم۔

کندلوس ایک خوبصورت دیہات کا نام ہے جو البرز کے دامن میں واقع ہے۔ اس دیہات میں گھروں کو بڑے منفرد انداز میں بنایا گیا ہے جس میں لکڑی کا استعمال ہوا ہے۔ یہاں دو منزلوں پر مشتمل میوزیم کی عمارت۔ ہر ایک منزل پر تین کمرے ہیں۔ ان کمروں میں نمائش کے لئے مختلف تاریخی اشیاء رکھی گئی ہیں۔

زنجان کا پل

زنجان کا سب سے بڑا پل۔

اگر آپ کو ایران کے شہر زنجان جانے کا کبھی اتفاق ہو تو جہاں آپ اس علاقے کا قدرتی حسن اور دوسرے تاریخی مقامات دیکھیں گے وہیں اس علاقے کے معروف پل کو بھی دیکھنے کا آپ کو موقع ملے گا۔

تہران۔

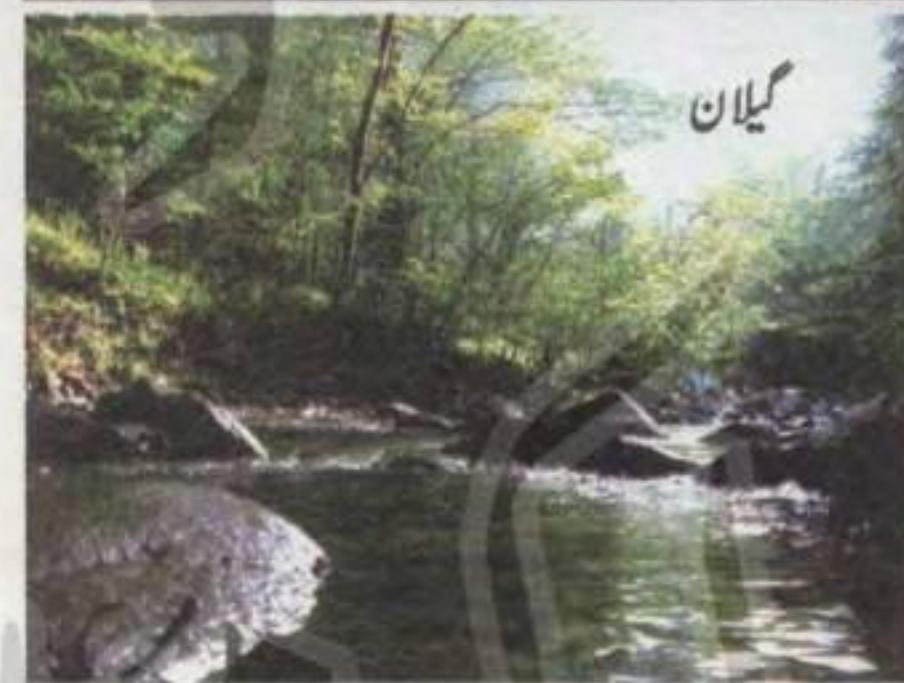
گیلان

شہر شیراز۔
شیراز ایران کا آبادی کے لحاظ سے پانچواں بڑا شہر ہے۔ صوبہ فارس کا دارالخلافہ ہے گزشتہ ایک دہائی سے علاقائی مرکز تجارت رہا ہے۔ شیراز کی آب و ہوا معتدل اور خوشگوار ہے۔ ایران کے جنوب مغربی حصے میں خلیج فارس کے کنارے پر پارس ایک خطہ ہے جس کو عرب فارس کہتے ہیں قدیم زمانے میں تمام ایران کو پارس کہتے تھے۔

ایران کے جنوبی ساحلوں کی سیر۔
ایران جغرافیائی لحاظ سے دنیا کے اس حصے میں واقع ہے جہاں چاروں موسموں سے لطف اندوز ہونے کا موقع ملتا ہے۔ جنوبی ساحل کے جزیرے میں ایک قشم نامی شہر بھی ہے جو جزیرے کا تجارتی مرکز بھی سمجھا جاتا ہے۔ اس شہر میں ایک مہمان سرا بھی ہے جو یہاں آنے والے سیاحوں کی رہائش کے لئے ایک معقول جگہ ہے۔ جزیرہ قشم میں صرف تجارتی مراکز ہی نہیں اور بھی بہت قابل دید مقامات ہیں یہ ایران کے جنوبی ساحلوں پر بندر عباس شہر سے کچھ فاصلے پر خلیج فارس میں واقع ہے۔ تاریخی دستاویزات سے اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ جنوبی ایران میں واقع صوبہ بوشہر کا علاقہ اپنی اسٹریٹجک حیثیت کے پیش نظر تیسری ہزاری قبل مسیح سے ہی سمندری اڈے کے لئے ایک مناسب مقام اور ایک آباد ساحل رہا ہے۔

تبریز۔
یہ ایک بہت ہی قدیم اور تاریخی شہر ہے۔ اس شہر کے قیام کے بارے میں خیال یہ کیا جاتا ہے کہ اس کی بنیاد (A.D651-224) سے بھی قبل رکھی گئی۔ اس شہر کو تاریخی اعتبار سے بہت اہمیت حاصل ہے۔ تبریز اسلامی جمہوریہ ایران کا ایک بڑا اور اہم شہر ہے۔ 1960ء عیسوی تک یہ ایران کا دوسرا بڑا شہر تھا جبکہ اس شہر کو ایران کا دارالخلافہ رہنے کا بھی اعزاز حاصل رہا ہے۔ فارسی زبان میں اس کو ارگ تبریز یا مسجد علی شاہ کہا جاتا ہے۔ ایران کے قانونی انقلاب کی ابتداء بھی اس شہر سے ہوئی جبکہ قاجار بادشاہ محمد علی شاہ کی سلطنت میں اس کو عروج حاصل ہوا۔

اردبیل اور گیلان کے مشترک جنت نظیر مقامات۔
ایران کے شمالی علاقہ جات اپنے خوبصورت مناظر اور سرسبز مقامات کی بدولت بے حد معروف ہیں۔

تہران۔
یہ علاقہ پارک وی وتجریش یا ولی عصر سے لے کر ونجک تک پھیلا ہوا ہے۔ اس علاقے میں ایک باغ تھا جو حاج میرزا آقاسی کی ملکیت ہوا کرتا تھا اور چونکہ اس کا نام عباس تھا اس لئے اسے عباسیہ کہا گیا۔ رومی پل حقیقت میں ایک چھوٹا پل تھا جو روس اور ترکی کے سفارت خانوں کو آپس میں ملاتا ہے۔ ایران قدیم تہذیب و ثقافت کا حامل ایک بڑا ملک ہے۔ اس کا دارالخلافہ تہران بہت ہی پرانا شہر ہے اور آج دنیا کے چوٹی کے شہروں میں اس کا شمار ہوتا ہے۔

ایران کے بلندترین مقامات۔
ایران کا سب سے قدیم گنبد صوبہ فارس میں سروستان شہر کے 9 کلومیٹر جنوب اور نظر آباد نامی دیہات کے قریب واقع ہے جبکہ مٹی سے بنی ایران کی بلندترین عمارت کو قلعہ سیب، کلاسب، یا قلعہ سب کے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ یہ ایک تاریخی عمارت ہے جو ایران کے صوبہ سیستان بلوچستان کے مشرقی حصے میں واقع ہے۔

گیلان میں شفاء بخش چشمے۔
بہت ہی کم لوگ ایسے ہوں گے جو ایران کے صوبہ گیلان کو وہاں پر پائے جانے والے پانی کے مفید اور شفاء بخش چشموں کی بدولت پہچانتے ہیں

رشت
رشت صوبہ گیلان کا دارالخلافہ ہے جو ایران کے شمالی حصے میں واقع ہے۔ اس کا شمار ایران کے خوبصورت ترین شہروں میں ہوتا ہے۔ یہ شہر سطح سمندر سے سات میٹر پستی پر واقع ہے اور بندرگاہ انزلی سے اس کا فاصلہ صرف 15 کلومیٹر ہے۔ دماوند ایران کا بلند ترین نقطہ اور خاموش آتش فشاں ہے جو تہران سے 70 کلومیٹر دریائے خزر کے جنوب اور البرز پہاڑ کے سلسلے میں واقع ہے۔ باغ قوام یا نارنجستان قوام شیراز میں قاجاریہ دور کی عمارت ہے اس عمارت کی بنیاد 1267 – 1257 ھجری قمری میں رکھی گئی تھی اور 1300 ہجری قمری میں پایہ تکمیل تک پہنچی۔ مدرسہ شہید مطہری کے مؤسس قاچار دور کے معروف سیاستداں میرزا حسین خان سپہ سالار ہیں میرزا حسین خان سپہ سالار 1241ھ ق میں قزوین میں پیدا ہوئے۔ ایران کے شہر تبریز میں مسجد کبود مسجد جہانشاہ یا مسجد کبود (گوی مسجد) ابومظفر جہانشاہ بن قرا یوسف کے آثار میں سے ہے جس کا تعلق قراقویونلو کے ترکمانوں سے ہے۔

رشت

ایرانی کھانے
ایران میں بریانی بہت رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ بریانی میں مختلف مصالحہ جات، گوشت، مچھلی یا/ اور سبزیاں ڈالی جاتی ہیں۔ لفظ 'بریانی' فارسی لفظ 'بریان' سے مشتق ہے جس کے معنی 'تلا ہوا' یا 'بھنا ہوا' کے ہیں۔ بریانی اصل میں ایران کا ایک کھانا ہے جو تاجروں اور سیاحوں کے ذریعے برصغیر میں آیا۔ زیادہ ایرانی خشک پنیر اور تازہ دہی کھانا بہت پسند کرتے ہیں۔ ایرانیوں کو چاول بھی بیحد پسند ہیں۔ دو طرح کی چاول والی ڈشیں مشہور ہیں۔ ایک کو "چلو" کہا جاتا ہے تو دوسری ڈش کو "پلو"۔ "پلو" میں سبزیاں یا گوشت پکا کر چاولوں کے ساتھ ملا دیا جاتا ہے جبکہ "چلو" بنانے میں کافی وقت درکار ہوتا ہے اور اسے بنانے میں ایک الگ مہارت کی ضرورت ہوتی ہے۔ کھانے کے ساتھ ایرانیوں کو سالاد بیحد پسند ہے۔ ملک میں خشک میوہ جات بھی وافر مقدار میں موجود ہیں یہی وجہ ہے کہ ایران کی سیاحت کے دوران خشک میوہ جات کی دکانیں تقریباً ہر بازار میں نظر آئیں گی۔ زیادہ تر ایرانی کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی پینا تو پسند کرتے ہی ہیں مگر کھانے کے بعد چائے پینے کا رواج تقریباً سارے ایران میں یکساں دیکھنے کو ملتا ہے۔ ایران کی آب و ہوا بھیڑ بکریوں کے حوالے سے بہت ہی موزوں ہے۔ یہاں بھیڑ کا گوشت کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ زیادہ تر ایرانی کھانے کے ساتھ ٹھنڈا پانی پینا تو پسند کرتے ہی ہیں مگر کھانے کے بعد چائے پینے کا رواج تقریباً سارے ایران میں یکساں دیکھنے کو ملتا ہے۔ ان کے چائے بنانے کا انداز بھی بہت مختلف ہے۔ برصغیر کے لوگ چائے میں دودھ کو ابال کر استعمال کرتے ہیں مگر ایران میں پہلے پانی ابالا جاتا ہے پھر خشک چائے ڈالی جاتی ہے اور یوں قہوہ کی شکل میں چائے تیار ہو جاتی ہے۔ یہاں چائے پیتے وقت شکر کو چائے میں نہیں ملاتے بلکہ شکر کے مربع صورت ٹکڑیوں کو منہ میں رکھ کر چائے کے گھونٹ لیتے جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ کافی پینے کے شوقین ہیں۔ گرمیوں میں مختلف پھلوں کے ذائقے والے خشک پاؤڈر پیکٹوں میں دستیاب ہوتے ہیں جنہیں پانی میں گھول کر شربت بنا لیا جاتا ہے اور پھر ٹھنڈا کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ لسی کا استعمال بھی کثرت سے ہوتا ہے۔ یہاں یہ بات قابل ذکر ہے کہ ایرانیوں کی لسی اور برصغیر کے رہنے والوں کی لسی میں کچھ فرق ہے۔ یہاں پر لسی کو فیکٹریوں میں بنا کر پیکٹوں یا بوتلوں کی شکل میں مارکیٹ میں لایا جاتا ہے۔ ایران میں نمکین لسی پی جاتی ہے، میٹھی لسی کا یہاں پر استعمال نہیں ہوتا ہے۔

تحریر: حسنین نازش

ڈسٹرکٹ ہیڈکوارٹر ہسپتال کی انتہائی نگہداشت کی وارڈ میں حسن کی والدہ کل رات سے موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا تھیں۔ وہ مصنوعی تنفس فراہم کرنے والی مشین وینٹی لیٹر کے سہارے سانس لینے پر مجبور تھیں۔ حسن رات سے اپنی امی کے سرہانے کھڑا تھا اور کبھی اپنی امی کی بند آنکھوں، چہرے اور پیشانی کو تکتا یا پھر امی کے ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لیتا، انہیں چومتا، اپنے چہرے پر رکھتا، آنکھوں سے لگاتا اور پھر اپنے ماتھے پر ان ہاتھوں کی پشت لگا کر زاروقطار رونے لگتا۔ وہ بار بار ان یخ بستہ ہاتھوں کو اپنے ہاتھ میں لے کر رگڑ رگڑ کر ان میں زندگی کی حرارت منتقل کرنے کی کوشش کرتا۔ وہ اس اچانک آفت کے لئے ذہنی طور پر تیار نا تھا کہ اس کی امی جی تین پہروں سے اس کے سامنے آنکھیں بند کئے ساکن و جامد پڑی ہیں اور ان کی زندگی کی ڈور ایک مصنوعی سانس فراہم کرنے والی مشین سے جڑی ہے۔

حسن کا اس دنیا میں اپنی امی کے سوا کوئی نا تھا۔ وہ اس وقت فقط دو برس کا تھا جب اس کے والد گرامی فوت ہو گئے تھے۔ ابو کی وفات کے بعد خوش قسمتی سے اس کی امی کو ایک سرکاری پرائمری اسکول میں استانی کی نوکری مل گئی تھی۔ اس دن سے امی جی کی زندگی کے بس دو ہی رخ تھے، حسن اور نوکری۔ خاوند کی ناگہانی موت کے بعد انہوں نے اپنی پوری توجہ حسن کی پڑھائی پر مرکوز رکھی اور اسے کوئی چھوٹا موٹا ہنر سکھانے کے بجائے تعلیم دلوائی۔

حسن جب بی۔اے کے امتحان میں پاس ہوا تو اس کی امی کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نا تھا۔ انہوں نے زندگی بھر کوئی بڑی خوشی نہیں دیکھی تھی اس لئے بے چاری اس خوشی کو شادی مرگ سمجھنے لگی تھی۔ اس دن انہوں نے حسن کو اپنے پاس بٹھایا، اس کا سر اپنی گود میں رکھا اور اس کے بالوں میں انگلیاں پھیرتے ہوئے کہا کہ وہ جلد از جلد اسے اپنے پاؤں پر کھڑا ہوتے دیکھنا چاہتی ہیں۔ انہیں اپنے بیٹے کے معاشی مستقبل کی فکر لاحق تھی۔ لہٰذا حسن نے نوکری حاصل کرنے کے لئے دوڑ دھوپ کرنا شروع کر دی مگر اسے کسی بھی طوح کی نوکری کا اہل نا سمجھا گیا اور نا ہی اس کی ارباب اختیار تک رسائی تھی جو اس کی نوکری کا اہتمام کرتے۔ تاہم اس نے مزید تعلیم جاری رکھی اور ایم۔اے بھی کر لیا اور ساتھ ساتھ بہت سے محکموں کے بھرتی کے امتحانات میں شریک ہوا مگر اول تو اسے تحریری امتحان میں ہی ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا پھر انٹرویو کے مرحلہ میں ہی فارغ کر دیا جاتا۔ وہ کئی بار مایوس ہوا مگر اخبار مین چھپا ہر ملازمت کا اشتہار اس کی مایوسی کے اندھیروں میں ایک روشنی کا دیا جلا دیتا۔ اس کی ماں نے بھی اس کی ڈھارس بندھائی اور خود بھی اس کی ملازمت کے لئے بھاگ دوڑ شروع کر دی۔ مگر اسے اس بیروزگاری، رشوت ستانی اور اقربا پروری کے دور میں بہتری کی کوئی راہ سجھائی نہیں دی۔

مگر انہوں نے بھی تہیہ کر رکھا تھا کہ کسی طرح بھی ہو اسے اپنی اکلوتی اولاد کی نوکری کا خاطر خواہ بندوبست خود ہی کرنا پڑے گا خواہ انہیں اس کی جتنی قیمت بھی کیوں نہ چکانی پڑے۔

ایک دن حسن نے اپنی والدہ سے ان کی شادی کی واحد باقی ماندہ نشانی، طلائی چوڑیوں کی بابت پوچھا کیونکہ کئی دنوں سے ان کے ہاتھ چوڑیوں سے خالی تھے۔ پہلے تو انہوں نے بات ٹالنے کی کوشش کی مگر حسن کی بے حد اصرار پر انہیں بتانا پڑا کہ انہوں نے اس کی نوکری حاصل کرنے کی خاطر ایک شخص کو رشوت کے طور پر دی ہیں اور امید ہے کہ دو چار ہفتوں میں ان چوڑیوں کے عوض اس کی نوکری کا پروانہ آ جائے گا۔ حسن کو چوڑیوں کے جانے کا ازحد ملال ہوا۔ وقت گزرتا گیا، چوڑیاں واپس ملیں اور نا ہی نوکری کا پروانہ آیا۔ ہر طرف سے مایوس ہو کر حسن کی امی نے سول سرونٹ ملازمت کے قوانین کے اصولوں کی کتاب Esta-Code کا باریک بینی سے مطالعہ کرنا شروع کر دیا اور آخرکار ایک قانون پر ان کی آنکھیں مرکوز ہو گئیں اور ان کا چہرہ تمتمانے لگا۔ انہوں نے اس قانون پر عملدرآمد کرنے کی ٹھانی۔

اسی دوران حسن کی والدہ کی صحت دن بدن ابتر ہوتی چلی گئی اور وہ قریباً ہر ماہ سرکاری ہسپتالوں کے چکر کاٹنے لگیں۔ کبھی ہسپتال سے واپسی پر ان کے ہاتھ میں نیلے پیلے کیپسول یا گولیاں ہوتیں اور کبھی تنفس درست کرنے کے لئے پائپ نما پمپ منہ میں دابے گھر لوٹتیں۔ حسن کی بھرپور کوشش رہتی تھی کہ وہ خود انہیں ہسپتال طبی معائنہ کے لئے لے جائے مگر اول تو وہ اسکول سے ہی براہ راست ہسپتال چلی جاتیں یا پھر حسن کو بتائے بغیر ہی ہسپتال کا رخ کرتیں البتہ پچھلے ماہ حسن کی موجودگی میں ہی ان کا سانس اکھڑنے لگا اور انہوں نے اسے آواز دی اور اسے فوراً ہسپتال لے جانے کو کہا جہاں ایمرجنسی میں گھنٹے بھر کے ابتدائی طبی علاج کے بعد انہیں گھر روانہ کر دیا گیا اور اگلے دن ڈاکٹر سے مشورے کی سختی سے تاکید کی گئی۔

حسن کو کسی حد تک والدہ کی بیماری کی شدت کا احساس ہو رہا تھا مگر وہ بضد تھیں کہ بلڈ پریشر بڑھ گیا تھا جس کا تعلق کسی مہلک مرض سے بالکل نہیں۔ ان ڈاکٹروں کو کیا خبر کہ انسانی جسم میں کیا ہو رہا ہے۔ یہ تو خود مشینوں اور ٹیسٹوں کے دست نگر ہیں۔ البتہ انہوں نے ہسپتال سے وصول شدہ نسخوں اور رپورٹس کو سنبھال کر رکھ لیا۔ دو ہفتے بعد انہیں پھر سے یہی تکلیف اسکول سے ہسپتال کھینچ لائی اور پھر سے انہوں نے پرانی روش اختیار کی اور ہسپتال کی ایمرجنسی سے ملنے والے کاغذات کو سنبھال لیا تا کہ دوبارہ ڈاکٹر سے مشورہ لے سکیں۔

حسن نے اس دفعہ امی سے قدرے سخت الفاظ میں کہا کہ اگر انہیں کچھ ہو گیا تو اس کا کیا ہو گا اس پر کیا بیتے گی اس کا تو ان کے سوا دنیا بھر میں کوئی نہیں ہے اور ابھی تو ان کی بہت سی حسرتیں نکلنا باقی ہیں۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ اس انتظار میں کچھ گڑبڑ ہو جائے، آپ کی صحت دن بدن بگڑتی چلی جا رہی ہے آپ سے دو چار سیڑھیاں بھی نہیں چڑھی جاتیں، تھوڑا سا چلنے کے بعد سانس پھولنے لگتا ہے اور کھانسی سے آپ کا برا حال ہو رہا ہے۔ ایمرجنسی میں فقط وقتی علاج اور ابتدائی طبی امداد دی جاتی ہے مکمل علاج فراہم نہیں کیا جاتا جبکہ آپ صرف اور صرف ایمرجنسی کے بعد گھر لوٹ آتی ہیں اور اپنا مکمل چیک اپ بھی نہیں کرواتیں۔ آپ چلیں میرے ساتھ میں آپ کو کسی اچھے ڈاکٹر کے ہاں لئے چلتا ہوں۔۔۔۔ حسن کہتا چلا گیا۔ انہوں نے شفقت سے حسن کے سر پر ہاتھ پھیرا اور کہا پگلے تو کیوں فکر کرتا ہے میں سوچ رہی ہوں کہ اپنا میڈیکل بورڈ کروا لوں۔

(جاری ہے)

MOVIES BOOKS

میرا پیغام محبت ہے

مصنف: نفیسہ اطاعت حسین
صفحات: 96
قیمت: 125 روپے
ملنے کا پتہ: ویلکم بک پورٹ کراچی

آکسفورڈ یونیورسٹی پریس کی روح رواں امینہ سید کے نام سے علم و دانش کے حلقے خوب واقف ہیں۔ نفیسہ اطاعت حسین ان کی والدہ ہیں جو اپنی ذات و شخصیت میں اردو تہذیب کا عکس ہیں۔ وہ ہر موقع پر کیا عمدہ شعر کہتی تھیں کسی بھی سکہ بند شاعر کی ادبی ودیعت سے بالکل الگ تھلگ، نہایت محبت اور سلیقے سے اپنے غم اور خوشی کا اظہار کرنے والی نفیسہ صاحبہ کی یہ تصنیف پاکستان میں اے پی سی پرنٹرز نے شائع کی ہے ان کی شاعرانہ معصومیت اور فطری ودیعت کا قائل ہونا پڑتا ہے۔ ان کے اشعار محاکات وتشبیہات اور استعاروں کا حسن اور سادگی خال خال ہی کسی اور کے کلام میں نظر آتی ہے۔ کتاب کا تعارف قراۃ العین حیدر نے لکھا ہے۔ اس خانوادے کو عینی کے ''کار جہاں دراز ہے'' جیسی اعلیٰ تصنیف کا منصب مل چکا ہے اس کے بعد ان کے شاندار دیباچے ہی کو پڑھ لیا جائے تو نفیسہ صاحبہ سے آدھی ملاقات ہو جاتی ہے۔ کتاب عمدہ سرورق اور بے حد نفیس کاغذ پر طبع ہوئی ہے گو کہ یہ نظمیں اشاعت کی غرض سے نہیں لکھی گئی تھیں نہ ہی انہیں کسی مشاعرے میں پڑھنا موزوں سمجھا گیا لیکن یہ اپنی برجستگی اور موثر تراکیب میں قابل غور اور قابل تعریف قرار پائیں بلاشبہ میرا پیغام محبت ہے کی اشاعت پر امینہ سید کو مبارکباد پیش کی جانی چاہئے۔

ملائیشیا میں چند روز

مصنف: رضوان صدیقی
صفحات: 286
قیمت: 500 روپے
ملنے کا پتہ: فرید پبلی شرز، اردو بازار، کراچی

رضوان صدیقی مصنف، ٹی وی کے میزبان اور بہتر انداز میں سفرنامہ لکھنے والے ادیب ہیں۔ بہتر انداز بھی یوں کہ علم کے بہاؤ، تسلسل اور شائستہ لہجے میں لکھا ہوا یہ حرف قابل مطالعہ ہے۔ مستنصر حسین تارڑ کے سفرناموں کے بعد رضوان اس شعبے کے برملا اور مستند سفرنامہ نگار کے طور پر ابھرے ہیں۔ کتاب ایک بار پڑھنی شروع کر دیجئے ہمارا دعویٰ ہے ایک ہی نشست میں پڑھ کے اٹھیں گے۔ ایسی موثر نثر اور طلسماتی سی تحریری صلاحیت بہت کم لکھاریوں کو ودیعت ہوتی ہے۔ ملائیشیا کی تجارتی، صنعتی اور ثقافتی غرضیکہ ہر لحاظ سے مقامی زندگی کی منظر کشی باکمال انداز میں لکھی گئی ہے۔ وہاں جانے سے پہلے اس سفرنامے کو ضرور پڑھ لیا جانا چاہئے تاکہ نئے شہر کی مکمل معلومات ہماری رہنمائی کر سکیں بلاشبہ اطلاعات کی سطح پر اس سفرنامے کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے۔ رضوان صدیقی کے افسانوں کا مجموعہ ''ایک گاؤں کی کہانی، ذکر ایک عمرہ کا (سفرنامہ)، روشن اندھیرے، جھیل سیف الملوک اور آستانے سے پیرس تک شائع ہو چکے ہیں ان کی تحریر میں جامعیت، رومانویت اور کشش محسوس ہوتی ہے۔ طباعت بے حد عمدہ ہے۔ یہ کتاب ہمارے بک شیلف میں ضرور ہونی چاہئے۔

کاسٹ: ساندرا بل اوک، جارج کلونے، ایرک مائیکلز، باشر سیویج
ڈائریکٹر: ال فونسو

ہالی وڈ کے ہدایت کار فلم کو وسیع تر تناظر میں بناتے اور دیکھتے ہیں۔ ان ہدایت کاروں کا ایک بڑا طبقہ خلائی شغلو اور ماورائی مخلوق کے موضوعات پر فلمیں بناتا ہے اور وہ دنیا بھر میں شہرت حاصل کر لیتی ہیں۔ تحقیق، جستجو اور طلسماتی دنیا کے خیرہ کرنے والے مناظر کو عکسبندی کے انداز فلم بینوں کے ایک وسیع طبقے کو اپنی سحر میں جکڑ لیتے ہیں۔ حالیہ نئی ریلیز گریویٹی بھی ایسی ہی نادر تصویر ہے۔

فلم کا مرکزی کردار ایک میڈیکل انجینئر ہے جو خلاء میں ایک نئی دنیا تلاش کرتے ہوئے حادثے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس خلائی سفر میں کشش ثقل اسے کہاں لے جائے گی؟ وہ آسمانوں میں زمین کی موثر قوت سے نبرد آزما ہے۔ حالات اسے ناکام سائنسدان ثابت کر دیں گے یا وہ بھرپور قوت سے اپنی منزل پانے میں کامیاب ہوگا۔ مگر کشش ثقل سے وہ کیسے لڑ پائے گا؟ اس فلم میں ایک اہم کردار ساندرا بل اوک ادا کر رہی ہیں۔ کہتے ہیں کہ یہ کردار پہلے انجلینا جولی کو ملنے والا تھا بہر حال وہ تو کسی وجہ سے فلم نہ کر پائیں مگر ساندرا نے اپنی زندگی اور کیریئر کا ایک اہم اور پہلا سائنس فکشن رول بخوبی ادا کیا ہے۔ ہالی وڈ کے فلمی ناقدین نے فلم میں ان کے کردار، فوٹوگرافی، ایڈیٹنگ اور پس پردہ موسیقی کو خوب سراہا ہے۔ اس فلم کا دورانیہ صرف 90 منٹ ہے اور یہ کسی فیچر فلم کے لئے انتہائی کم وقت ہے مگر ہدایت کار کہتے ہیں ''اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ فلم میں میرا مقصد تلاش کیجئے کہ انسان خلاء میں بھٹک جائے تو ناگہانیوں سے کیسے نبٹ سکتا ہے اگر آپ سمجھ گئے تو یہی میری اہم کامیابی ہے''۔

DRAMA MO

کاسٹ: رنبیر کپور، پلوی شاردا اور بہت سے دوسرے

ہدایت کار: ابھینو کیشپ

کپور خاندان کے چشم و چراغ جسے ہم رنبیر کپور کے نام سے جانتے ہیں۔ برفی کے معذور نوجوان کے کردار سے مقبولیت بھی حاصل کر چکا ہے اور ہندوستانی فلم نگری کے متعدد فلمی ایوارڈز بھی، اس کی نئی فلم ''بے شرم'' ریلیز ہونے جا رہی ہے۔ ایکشن، رومانس اور کامیڈی کے علاوہ دل کے تاروں کو چھونے والی موسیقی غرضیکہ اس ہندی فلم میں پورا مال مصالحہ موجود ہے۔ آپ کو کہیں بھی کسی منظر میں بھی جھول نظر نہیں آئے گا لیکن اگر کوئی گیت سنا سنا سا لگے تو ہدایت کار کو ضرور بے شرم کہہ سکتے ہیں کیونکہ انہوں نے اٹلی کا ایک معروف ترین گیت اردو زبان میں ترجمہ کر کے بطور خاص فلم میں شامل کیا ہے اور یوں تو ایک انکشاف اور بھی ہوا ہے کہ یہ فلم بھی ہالی وڈ کی ایک پرانی فلم کا چربہ ہے۔ ہندوستانی فلم انڈسٹری سال بھر میں علاقائی اور ہندی زبان میں تین سو کے قریب فلمیں بناتی ہے اور یہ تمام کی تمام نئے یا مکمل طور پر ذاتی تخیل پر مبنی نہیں ہوتیں۔ یوں بھی وہاں سیکوئل بنانے کا رجحان غالب آ چکا ہے۔ بے شرم کسی فلم کا سیکوئل نہیں لیکن ایک مغربی انداز فکر سے بنی ہوئی فلم کو ہندی زبان اور مقامی ثقافت اور ماحول کے مطابق بنانا آسان نہیں اور فخر سے گانے کو چربہ کہلانا اپنی نوعیت کی بے شرمی سے کم نہیں، تو قارئین آپ رنبیر کو پسند کرتے ہیں تو فلم بھی دیکھ لیجئے ممکن ہے یہ آپ کو بہت پسند آئے کیونکہ ہندوستانی ہدایتکار نقل تو اصل سے بھی بڑھ کر کر لیتے ہیں وہ واقعی رجحان ساز چربہ ساز ہیں آپ کو مایوس نہیں کریں گے۔

اسیر زادی

کاسٹ: ثانیہ سعید، سلمان شاہد، سکینہ سموں

پیشکش: جیو انٹرٹینمنٹ

منفی انداز فکر ہو تو وہ بھی شدید تر رومانوی طرز ہدایت کاری ہو تو وہ بھی شدت آمیز یہ عام چلن ہے ڈرامہ لکھنے اور اسے فیتے پر منتقل کرنے کا اور کہا جاتا ہے کہ لوگوں کو یہی سب کچھ بھاتا ہے۔ اسیر زادی اس ملے جلے اسلوب کی ایک کڑی ہے۔ پیری مریدی کے سلسلے میں اسیر کچھ عورتیں خدمت گاروں کے روپ میں اکٹھی رہتی ہیں اور ان کی ریشہ دوانیوں، زندگی برتنے کے سلیقے اور رویوں کے ٹکراؤ کی ایک دلچسپ روئیداد دکھائی جا رہی ہے۔ کچھ خواتین جو مرکزی کردار میں نظر آنے والی اداکارہ ثانیہ سعید کے مزاج سے مختلف ہیں اپنی چپقلش میں انہیں نشانہ بنا رہی ہیں۔ یہ دلچسپ منظر نامہ آپ اسیر زادی میں دیکھ سکتے ہیں۔ شاندار ملبوسات، پرشکوہ انداز کے سیٹس اور روشن چہروں کا دلنواز انداز سب ہی کچھ اسیر زادی میں موجود ہے۔ یہ چھوٹی اسکرین کا بڑا ڈرامہ سیریل ہے جسے آپ مدتوں نہ بھول سکیں گے۔ خاص کر ثانیہ سعید اور سلمان شاہد کی پرفارمنس دیکھنے کے لائق ہے۔

سکینہ سموں 80 کی دہائی کی بڑی اداکارہ ہیں آج کل کامیڈی اور سنجیدہ دونوں کرداروں میں بھرپور سوانگ بھرتی نظر آ رہی ہیں یقیناً اسیر زادی یادگار سیریل ہوگا۔

مجھے خدا پر یقین ہے

کاسٹ: عائشہ خان، احسن خان، میکال، مومل شیخ

پیشکش: ہم ٹی وی نیٹ ورک

گھریلو سیاستوں اور انتہا پسندی کی جھلک دیکھنی ہو تو یہ سیریل بہت سے راز افشا کرے گی۔ احسن خان کئی برسوں سے مقامی ڈرامہ انڈسٹری میں نمایاں کارکردگی کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اس سیریل میں انہیں متفکر اور خوفزدہ ہی نہیں بلکہ نفسیاتی مریض کے کردار میں پیش کیا گیا ہے۔ یہ نوجوان جو کل تک اچھا بھلا تھا آج کیسے مریضانہ کیفیت میں مبتلا ہوا ہے یہ سب دیکھنے میں تجسس بھی محسوس ہوتا ہے اور لطف بھی آتا ہے۔ سیریل میں عائشہ خان نے گلیمرس نوجوان لڑکی کا روپ دھارا ہے مگر وہ اپنی طبیعت کے شکی ہونے سے مسائل بھی کھڑے کر رہی ہے۔

کیا اس خاتون کو اپنے وفادار شوہر پر کامل یقین آ سکے گا؟ کیا احسن خان کو داڑھی میں دکھا کر ڈرامہ نگار مذہب اور انتہا پسندی کے مابین فرق کو واضح کر سکیں گی؟ یقیناً ایسے ہر سوال کا جواب ہمیں ''خدا پہ یقین ہے'' سے مل جائے گا۔ سیریل پابندی سے دیکھا جائے تو بہت دلچسپ محسوس ہوگا کیونکہ ایمان، ایقان اور انسانی غلطیوں کی یہ روئیداد خوبصورت منظر نامے کی صورت یکجا کی گئی ہے۔

★ سیارہ: زہرہ ★ علامتی نشان: ترازو ★ موافق پتھر: الماس اور سنگ دودھیا ★ موافق رنگ: سفید، زرد، ترمزی اور سبز ★ لکی نمبر: 6

میزان کے دور میں پیدا ہونے والے افراد اپنے خیالات اور اعمال میں بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ دوراندیشی اور ادراک ان کے مزاج کا حصہ ہوتے ہیں اور اپنے فیصلوں پر قائم رہتے ہیں۔ یہ لوگ پرکشش شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ سمجھدار ہونے کے ساتھ ساتھ لوگوں میں کافی مقبول بھی ہوتے ہیں۔ یہ دوسروں سے اختلاف کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ تنہائی پسند نہیں کرتے محفلوں کی جان سمجھے جاتے ہیں۔ گہری دوستی بھی کسی سے نہیں کرتے اپنے تخیل کی دنیا میں گم رہتے ہیں تاہم اس بات سے یہ مراد نہیں لی جانی چاہئے کہ یہ میانہ روی سے کام نہیں لیتے یا عملی قسم کے انسان نہیں ہوتے۔ میزان مرد اور عورتیں عموماً پرکشش اور وجاہت رکھتے ہیں۔ انہیں اپنی خوبصورتی پر غرور نہیں ہوتا۔ میزان عورتیں دوستی میں وفادار ہوتی ہیں لیکن اگر دشمن ہو جائیں تو خطرناک بھی کم نہیں ہوتیں۔ یہ پرکشش بیوی اور اچھی ماں ثابت ہوتی ہیں۔ انہیں زندگی کی تلخ حقیقتوں کا شعور ہوتا ہے اور یہ المیوں کو بخوبی سمجھتی ہیں۔

اس بار فطری طور پر سمجھداری کا مظاہرہ کر سکیں گی۔ فراخدلی بھی عروج پر ہوگی مگر مہنگائی کو مدنظر رکھتے ہوئے اخراجات پر قابو پانا بہت ضروری ہے۔ فلاحی کاموں میں دلچسپی بڑھے گی۔ حمل مردوں کے کاموں کی تعریف ہو سکتی ہے۔ لیکن اپنی صحت کی خاص فکر کریں۔ سر درد، اعصابی بیماریاں اور دانت کا درد پریشان کن حد تک بڑھ سکتا ہے۔ حمل خواتین خوشامد پسند کرتی ہیں لیکن اس ماہ غیر معمولی تنقید کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔

ثور افراد مضبوط قوت ارادی اور ذمہ دار افراد ہوتے ہیں۔ آپ چونکہ بیک وقت حقیقت بین اور تخیلاتی ہوتے ہیں اس لئے پوری آزادی سے کام لیتے ہیں۔ آپ دفتر اور کاروبار میں سختی کیوں برت رہے ہیں۔ لوگوں کی صلاحیت اور افرادی قوت پر مکمل بھروسہ کریں۔ ثور خواتین کو بھی اپنی ضد اور ہٹ دھرمی سے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ جذباتی طبیعت مسئلہ بن سکتی ہے۔

اس برج کی صفت خاصی متحرک ہے اور اس میں ہمہ گیری پائی جاتی ہے۔ اس برج کے تحت جنم لینے والے افراد عام طور پر ہمہ صفت اور دوہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ اس ماہ طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب رہے گا۔ نئے کاروبار یا نئی ملازمت میں فائدے کا امکان ہے۔ نئے امکانات پر غور کیجئے۔ نئی زبان سیکھنے یا نئے دوست بنانے کی جانب بھی توجہ مبذول رہے گی۔

اس برج کے حامل لوگ بھی خاصے ذہین ہوتے ہیں یہ موقع شناس اور جوڑ توڑ میں بھی بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے بہتر ہے کہ خود اپنی صلاحیتوں سے دیرپا اثرات چھوڑیں۔ غرور کرنے کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ اگر آپ کے کام پر تنقید کی جارہی ہے تو تمیز کریں کہ یہ محض پیشہ ورانہ حسد کے طور پر ایسا ہو رہا ہے یا واقعی آپ کے کام میں کوئی جھول ہے۔

یہ برج اپنا عنصر آگ رکھتا ہے اور اس کی صفت بھی غیر تغیر پذیر ہے اس لئے آپ تبدیلیوں کو ذرا کم ہی پسند کرتے ہیں۔ اپنی شاندار قوت ارادی سے فائدہ اٹھائیں۔ اگر آپ سیاست میں قسمت آزمائی کرنا چاہتے ہیں تو ضرور کرلیں۔ آپ کی خوش مزاجی اور بلند حوصلہ ایسی خوبیاں ہیں جو آپ کو ہر گام پر کامیاب و کامران کر سکیں گی۔

آپ کی ذہانت کی داد نہ دینا صحیح نہیں ہوگا۔ بظاہر آپ سرد مزاج نظر آتے ہیں لیکن حقیقتاً بہت گہری محبت اور شفقت کا احساس رکھتے ہیں۔ آپ بہت جلد کسی سے بے تکلف نہیں ہو سکتے چلئے مان لیا کہ یہ آپ کے مزاج کے خلاف ہے مگر اس طرح آپ اچھے دوستوں کو بھی کھو سکتے ہیں۔ ہر جمعرات اور جمعہ کی شام کچھ شیرینی چھوٹے بچوں میں تقسیم کردیں یا حسب توفیق کپڑا کسی کو دیں۔

ماہ اکتوبر آپ کے لئے بھی برا یا آزمائش بھرا نہیں ہے۔ آپ کسی پر نہ تو تنقید کرتے نہ اختلاف یہ تو اچھی عادتیں ہیں لیکن آنکھ بند کر کے انجان افراد پر بھروسہ کر لینا بھی درست عمل نہیں۔ میزان لوگ محبت میں پرخلوص نہیں ہوتے۔ یہ لوگ فائدہ دیکھ کر محبت کرتے ہیں یا اکثر دوہرا کھیل کھیلتے ہیں لیکن تعجب بات یہ ہے کہ اس کے باوجود لوگ ان سے نفرت نہیں کرتے۔

عقرب لوگ عموماً تحمل مزاج اور ثابت قدم ہوتے ہیں لیکن ان کی انتہا پسندی بہت دکھ دیتی ہے۔ یہ لوگوں پر بھروسہ تو کر لیتے ہیں مگر انتہا کا غصہ بھی کرتے، انتقام بھی لیتے ہیں۔ دوستوں میں بھی آپ بہت اعلیٰ معیار کے افراد کا انتخاب کرتے ہیں۔ اپنی راز کی سی گہرائی پر جذباتیت کا مظاہرہ آپ کو نقصان بھی دے سکتا ہے۔

آپ بے حد مخلص کارکن، نڈر اور ارادے کے پکے ہو سکتے ہیں۔ آپ کی صاف گوئی بھی اچھی عادت ہے۔ مگر خود غرضی ختم کیجئے اور کوئی ایک کام جم کر کیجئے۔ بار بار پیشے بدلتے رہنا آپ کی عادت ہے مگر یہ اچھی عادت نہیں اس طرح نہ مستقل مزاجی رہے گی نہ خیالات و نظریات بلند اور ارفع ہوں گے۔ آپ نیکی اور بھلائی کے کاموں میں بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔

آپ کی ذہنی صلاحیتیں اس ماہ بھی عروج پر ہوں گی۔ انہیں سمجھ بوجھ اور نکتہ رسی سے کاروباری اداروں یا سرکاری عہدوں پر بڑی حد تک کامیاب رہیں گے۔ جذباتیت کو ختم کیجئے اور لوگوں کے قریب آنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کا بہتر استعمال کیجئے۔ اس ماہ شراکتی کھاتے داری میں فائدے کا امکان ہے۔ آپ بے مروت ہرگز نہیں ہیں لیکن سخت مزاجی نہ اپنایئے۔ اس ماہ کی 4، 8، 12 اور 24 تاریخیں سعد ہیں۔

آپ فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ایجاد یا اختراع دونوں ہی آپ کے شعبے ہیں اور اس ماہ سائنس، طب، انجینئرنگ اور کمپیوٹر کے شعبے سے متعلق افراد کچھ انوکھا کام کرنے جارہے ہیں۔ آپ کی فیاضی اس ماہ بھی عروج پر رہے گی کیونکہ یہ بھی آپ کی طبیعت کا حصہ ہے۔ اگر پچھلے دنوں محبت میں ناکامی ہوئی ہے تو یہ بھی آپ کی شخصیت کے دورخے پن کی وجہ سے ہوا ہے۔

آپ غیر معمولی طور پر حساس ہیں دوسروں کی باتوں کا اثر بھی بہت لیتے ہیں۔ دوست اور دشمن کی پہچان تو آپ کو خوب ہے لیکن پھر دل بھی مضبوط کیجئے۔ توقعات کم رکھئے کیونکہ یہی خرابی کا باعث بنتی ہیں اور دکھ دیتی ہیں۔ اس ماہ فنون لطیفہ سے تعلق رکھنے والی شخصیات کو متعدد کامیابیاں ملیں گی۔ حالات کا دباؤ رہے تو اسے بدلنے کی کوشش کریں تاکہ قسمت کو کونے دیں۔